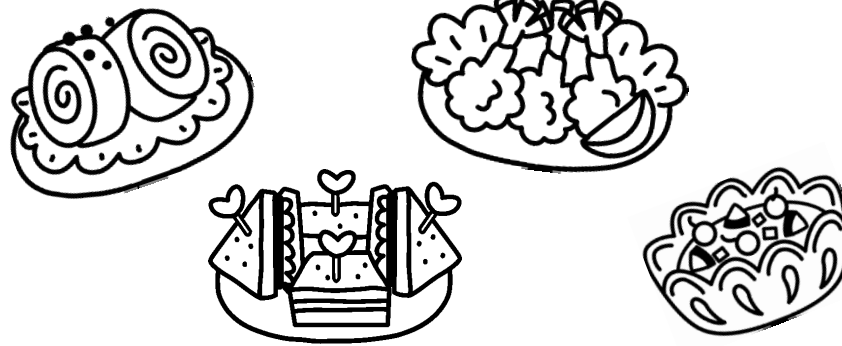


# 2013年 ぶどうの木保育園 3月の献立

※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。



月	火	水	木	金	土
				1 おひなずし アーサ汁 スティックキュウリ 花ウィンナー ひなあられ・パイン・いちご 【赤】卵、うずら卵、沖縄豆腐、ウィンナー、ミルク 【黄】精白米、ごま 【緑】人参、さやえんどう、焼きのり、あおさ、きゅうり、パイン、いちご ゲンキミルク 桜餅	2 クファージュシー みそ汁(ほうれん草・生揚げ) かぼちゃ含め煮 固形ヨーグルト 【赤】豚肉、生揚げ、豆乳、ヨーグルト 【黄】精白米 【緑】にんじん、こんぶ、ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ まめびよ たんならあくー
4 ご飯 みそ汁(じゃがいも) 豆腐と野菜のうま煮 もすくの酢の物 いよかん 【赤】豆腐、豚肉、サヤインゲン、卵、牛乳 【黄】精白米、じゃがいも 【緑】ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、沖縄もすく、きゅうり、いよかん EM牛乳 パナナ	5 あわご飯 みそ汁(ほうれん草・麩) ごぼう入り鶏つくね 煮豆 いちご 【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、大豆、ミルク 【黄】精白米、あわ、麩 【緑】ほうれん草、ごぼう、にんじん、こんぶ、いちご ゲンキミルク サーターアングギー	6 五目ご飯 なめこ汁 魚の磯辺フライ やきいも 【赤】油揚げ、沖縄豆腐、白身魚、卵 【黄】精白米、こんにゃく、さつまいも 【緑】にんじん、しいたけ、ごぼう、なめこ、ねぎ、あおのり まめびよ かるかん	7 グリーンピースご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ソフトハンバーグ ツナサラダ ミニゼリー 【赤】グリーンピース、油揚げ、鶏ひき肉、パン、卵、ツナ缶、ミルク 【黄】精白米、マーガリン、ごま 【緑】ほうれん草、ひじき、わかり、セロリ、アボガド ゲンキミルク たら焼き	8 麦ご飯 ポークカレー ポパイサラダ 【赤】豚ひき肉、ミルク 【黄】精白米、押麦、じゃがいも、バター 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キュウリ、キャベツ、ココロ、ほうれん草、コーン、バナナ ゲンキミルク ゴマクッキー	9 やきそば 小松菜たまごスープ スティックキュウリ チーズでカルシウム 【赤】豚肉、かまぼこ、卵、チーズ、豆乳 【黄】やきそば麺 【緑】にんじん、キャベツ、ピーマン、小松菜、キュウリ まめびよ やきいも
11 納豆ごはん 豚汁 フーイリチー プチトマト 【赤】納豆、豚肉、油揚げ、パン、卵、チーズ 【黄】精白米、押麦、里芋、麩、パン 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、トマト EM牛乳 シナモントースト	12 ご飯 もすくスープ エビフライタルタルソース 野菜炒め いちご 【赤】沖縄豆腐、えび、卵、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米 【緑】沖縄もすく、ねぎ、ピクルス、玉ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、いちご ゲンキミルク ドーナツ	13 スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ 【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、卵、しらす 【黄】スパゲティ、麺、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、コーン、セロリ、キャベツ みかんジュース 誕生会ケーキ	14 梅入り混ぜご飯 そうめん汁 筑前煮 白和え いよかん 【赤】豚肉、サヤインゲン、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、ごま、そうめん 【緑】梅干し、しそ、ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、椎茸、ほうれん草、いよかん ゲンキミルク ゆでコーン	15 ロールパン クリームシチュー スティックキュウリ グレープフルーツ 【赤】鶏肉、クリーム、牛乳 【黄】パン、じゃがいも、サツマイモ 【緑】人参、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、キュウリ、グレープフルーツ ゲンキミルク やきいも	16 野菜そば ポテトサラダ チーズで鉄 お別れ遠足 ゆり・ばら組 はお弁当 【赤】豚肉、かまぼこ 【黄】沖縄そば、じゃがいも 【緑】人参、キャベツ、もやし、コーン、わかり まめびよ かりんとう
18 ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 生揚げのそぼろ煮 トマトサラダ デコボン 【赤】豚ひき肉、生揚げ、サヤインゲン 【黄】精白米、春雨、食パン 【緑】小松菜、しめじ、人参、トマト、きゅうり、コーン、デコボン EM牛乳 フレンチトースト	19 あずきご飯 アーサ汁 サバの味噌煮 野菜炒め いちご 【赤】沖縄豆腐、さば、パン 【黄】精白米 【緑】あおさ、しょうが、キャベツ、人参、もやし、いちご アップルジュース カップケーキ	20 春分の日<休園> 	21 あわご飯 絹ごしすまし汁 チンジャオロース ポテトサラダ デコボン 【赤】豆腐、豚肉 【黄】精白米、あわ、ごま、じゃがいも 【緑】小松菜、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、赤青ピーマン、人参、キュウリ、デコボン ゲンキミルク せんべい	22 三色ごはん 大豆サラダ シークァーサーゼリー 【赤】鶏ひき肉、卵、大豆、牛乳 【黄】精白米、ごま油 【緑】ほうれん草、トマト、キュウリ、ひじき ゲンキミルク あんぱん	23 ご飯 ハヤシライス スパゲティサラダ ヨーグルト 【赤】牛肉、ハム 【黄】精白米、じゃがいも、スパゲティ麺 【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり まめびよ 黒棒
25 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) もすく丼 ごぼうサラダ オレンジ 【赤】豚ひき肉、卵、ミルク、きな粉 【黄】精白米、押麦、麩、タピオカ 【緑】小松菜、沖縄もすく、人参、ココロ、赤青ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン、オレンジ EM牛乳 くずもち	26 あわご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 揚げ魚のみぞれ煮 野菜炒め 型抜きチーズ 【赤】白身魚、パン、チーズ 【黄】精白米、あわ 【緑】小松菜、しめじ、だいこん、人参、キャベツ、おかひじき ゲンキミルク シークァーサータルト	27 あわご飯 みそ汁(ほうれん草・生揚げ) レバーの炒め物 かぼちゃの煮物 オレンジ 【赤】生揚げ、豚レバー、パン、牛乳 【黄】精白米、あわ 【緑】ほうれん草、人参、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、オレンジ ゲンキミルク ホットケーキ	28 ふりかけご飯 ソーキ汁 白菜の和え物 いちご 【赤】豚肉、しらす、卵、牛乳 【黄】精白米、オートミール 【緑】なが昆布、人参、だいこん、しいたけ、白菜、きゅうり、いちご、干しぶどう ゲンキミルク オートミールクッキー	29 あわご飯 マーボ豆腐 トマトサラダ プルーン 【赤】豚ひき肉、沖縄豆腐、ミルク 【黄】精白米、あわ 【緑】人参、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト、キュウリ、コーン、プルーン ゲンキミルク クリームパン	30 卒園式 お弁当会 