

月		火	水	木	金	土						
31	麦ご飯 すまし汁 マーボ豆腐 キャベツサラダ 【赤】 沖縄豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー 【黄】 精白米, 押麦 【緑】 ほうれん草, コーン, にんじん, しいたけ, 玉ねぎ, たら, キャベツ, みかん EM牛乳 * せんべい	2014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。				1 クファージュシー みそ汁 チキンマレード煮 きゅうりともやしとの和え物 【赤】 豚肉, 鶏手羽, 【黄】 精白米 【緑】 人参, 昆布, ねぎ, 小松菜, しめじ, きゅうり, もやし ゲンキミルク * せんべい	2月の保育参観日の昼食にだましく、たもずく丼の食材を記載します。保育園や小中学校の給食メニューにも良く登場し、子供たちに人気のメニューです。最近ではスーパー	1・もずくは食べやすい長さに切っておきます。 合わせ調味料の醤油・みりん・砂糖・ツリカ汁 片栗粉を合わせておきます	豚・ひき肉・・・20g 沖縄もずく・・・24g にんじん・・・12g			
3	ちらしずし アーサ入りゆし豆腐 ウィンナー パイナップル・いちご ひなあられ 【赤】 うすら卵, ゆし豆腐, ウィンナー 【黄】 精白米, ごま 【緑】 人参, さやえんどう, のり, あおさ, パイナップル, いちご EM牛乳 * 桜餅	4	あわご飯 みそ汁 さばのおろし煮 野菜炒め オレンジ 【赤】 さば, ベーコン, ミルク 【黄】 精白米, 心 【緑】 ほうれん草, 大根, 人参, キャベツ, もやし, オレンジ ゲンキミルク * サーターアングイー	5	グリーンピースご飯 みそ汁 和風ハンバーグ スパゲティサラダ プチトマト 【赤】 グリーンピース, 生揚げ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉 【黄】 精白米, スパゲティ麺 【緑】 ネギ, ワカメ, たまねぎ, ひじき, 人参, トマト ゲンキミルク * シークァーサータルト	6	納豆ご飯 みそ汁 デクニーイリチー かぼちゃ含め煮 みかん 【赤】 納豆, 油揚げ, 豚肉, さやいんげん 【黄】 精白米, 押麦 【緑】 キャベツ, 大根, 人参, かぼちゃ, みかん ゲンキミルク * ホットケーキ	7	麦ご飯 ポークカレー トマトサラダ バナナ 【赤】 豚肉, 鶏レバー 【黄】 精白米, 押麦, ジャがいも 【緑】 玉ねぎ, 人参, キャベツ, コーン, バナナ ゲンキミルク * かるかん	8	親子遠足 	
10	あわご飯 みそ汁 からし菜チャンプルー 里芋のそぼろあん シークァーサーゼリー 【赤】 沖縄豆腐, ツナ缶, 鶏ひき肉, 【黄】 里芋, 精白米 【緑】 えのき, ワカメ, からし菜, 人参 EM牛乳 * タンナファクル・小アジ	11	あわご飯 たまごスープ レバーの炒め物 マカロニサラダ バナナ 【赤】 鶏レバー, ちくわ 【黄】 精白米, マカロニ 【緑】 ほうれん草, 人参, 玉ねぎ, もやし, きゅうり, 干しぶどう, バナナ 麦茶 * 焼き芋・焼きイカ	12	麦ご飯 根菜カレー もずく酢 【赤】 鶏肉, 鶏レバー 【黄】 精白米, 押麦, さつまいも 【緑】 玉ねぎ, にんじん, れんこん, 沖縄もずく, きゅうり, みかん ゲンキミルク * ラスク	13	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ポテトサラダ オレンジ 【赤】 豚肉, 【黄】 精白米, ジャがいも 【緑】 玉ねぎ, たけのこ, 赤・青・黄ピーマン, にんじん, きゅうり, オレンジ ゲンキミルク * 米粉カップケーキ	14	ご飯 すまし汁 豆腐のあげほの揚げ きんぴら風煮 パイナップル 【赤】 べにざけ, 沖縄豆腐, 鶏ひき肉 【黄】 精白米 【緑】 しめじ, えのき, ネギ, ごぼう, にんじん, れんこん, パイナップル ゲンキミルク * 天ぷら	15	野菜そば 大豆サラダ チーズ みかん 【赤】 豚肩, かまぼこ, 大豆, チーズ 【黄】 沖縄そば 【緑】 にんじん, キャベツ, もやし, みかん ヨーグルト飲料 * バナナ	
17	あわご飯 みそ汁 松風焼き 人参シリシリ オレンジ 【赤】 鶏ひき肉, 鶏レバー, しらす 【黄】 精白米, ジャがいも 【緑】 小松菜, 玉ねぎ, にんじん, オレンジ EM牛乳 * くずもち	18	麦ご飯 アーサ汁 八宝菜 フルーツサラダ スティックキュウリ 【赤】 沖縄豆腐, 豚肉, うすら卵 【黄】 精白米, 押麦, そろめん 【緑】 あおさ, 白菜, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, たけのこ, ピーマン, しめじ, みかん, バナナ ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	19	スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ 【赤】 ウィンナー, チーズ, 豚肩, しらす 【黄】 スパゲティ麺 【緑】 にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 白菜, 小松菜, コーン, バナナ ゲンキミルク * おにぎり	20	グリーンピースご飯 みそ汁 ハムカツ 野菜炒め みかん缶 【赤】 グリーンピース, ハム, チーズ 【黄】 精白米 【緑】 もやし, ワカメ, ピーマン, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, みかん ゲンキミルク * カップケーキ	21	春分の日<休園> 			
24	あわご飯 そば汁 豆腐チャンプルー きゅうりの和え物 みかん 【赤】 かまぼこ, 沖縄豆腐, 豚肉 【黄】 精白米, 沖縄そば 【緑】 からし菜, にんじん, ピーマン, キャベツ, しめじ, きゅうり, みかん EM牛乳 * カステラ	25	芋ご飯 みそ汁 魚のフライ ひじきこんにゃくきんぴら プチトマト 【赤】 白身魚, ベーコン, 枝豆, 豆腐 【黄】 精白米, さつまいも, こんにゃく, 押麦 【緑】 もやし, わかめ, 青のり, ひじき, にんじん, プチトマト 麦茶 * ぜんざい	26	あわご飯 もずくスープ 煎り鶏 大根ときゅうりの和え物 デコポン 【赤】 沖縄豆腐, 鶏肉, さやいんげん 【黄】 精白米, 里芋 【緑】 沖縄もずく, ねぎ, にんじん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, きゅうり, 大根, みかん ゲンキミルク * オートミルククッキー	27	わかめご飯 みそ汁 ジャンボオムレツ ごぼうサラダ オレンジ 【赤】 しらす, 油揚げ, ベーコン 【黄】 精白米, ジャがいも 【緑】 わかめ, にんじん, キャベツ, ピーマン, ごぼう, きゅうり, コーン, オレンジ ゲンキミルク * クリームパン	28	麦ご飯 大豆と鶏肉のドライカレー 小魚サラダ 【赤】 鶏肉, 鶏レバー, 大豆, しらす 【黄】 精白米, 押麦 【緑】 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, トマト, キャベツ, ひじき, コーン, バナナ ソフィール * かりんとう・バナナ	29	お弁当会  麦茶 * 焼き芋	