



2020年3月 朝食・夕食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	朝食	材料	夕食	材料
6	金			ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 青菜ソテー フルーツ	米 白菜・しめじ 鶏肉・玉葱・しめじ・小麦粉・バター・牛乳・グリーンピース・人参 ハム・小松菜・玉葱・コーン フルーツ
7	土	ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え 牛乳	米 もやし・油揚げ 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース 小松菜・しらす・海苔 牛乳		
13	金			さけの混ぜご飯 味噌汁 南瓜サラダ フルーツポンチ	米・鮭・小松菜・ごま油・胡麻 おつゆ麩・長葱 南瓜・胡瓜・人参・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁
14	土	ハムチーズサンド コーンポタージュ 洋風たまご焼き ヨーグルト	食パン・バター・マヨドレ・胡瓜・ハム・チーズ 玉葱・牛乳・クリームコーン缶・コーン・コーンスターチ・ドライパセリ 卵・牛乳・玉葱・グリーンピース・人参・ケチャップ・ブロッコリー ヨーグルト		
20	金			ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨドレ焼き 小松菜の和え物 フルーツ	米 おつゆ麩・絹さや 鶏肉・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ・人参 小松菜・えのき・かつお節 フルーツ
21	土	たまご雑炊 味噌汁 南瓜サラダ 牛乳	米・しらす・卵・万能葱・ブロッコリー わかめ・玉葱 南瓜・胡瓜・玉葱・マヨドレ 牛乳		
27	金			ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草の信田和え フルーツ	米 もやし・万能ねぎ 赤魚・玉葱・パプリカ・青梗菜・しめじ・片栗粉 ほうれん草・油揚げ フルーツ
28	土	パン チャウダー 具沢山オムレツ ヨーグルト	食パン・いちごジャム ウインナー・カリフラワー・玉葱・人参・バター・小麦粉・牛乳・ドライパセリ 玉葱・人参・グリーンピース・卵・ケチャップ・ほうれん草 ヨーグルト		

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
 *だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
 *調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
 *今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツを使用する予定です。