



3 月 卵・乳アレルギー対応献立表2



献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー	献立	食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー
1	木 ご飯 高野豆腐のオランダ煮 千切大根とカニカマのサラダ ★じゃっば汁	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○		○	いちごヨーグルト→ミニゼリー	○	乳児 482 kcal 幼児 598 kcal	19 月 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ ★玉ねぎのみそ汁	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○		○	○	○	乳児 467 kcal 幼児 552 kcal
2	金 サラダ寿司 ★小松菜ソテー 豆腐と三つ葉のすまし汁	○ ○ 卵→刻みのり ○ ○		○	○	いちごタルト(手作り)→豆乳いちごゼリー	乳児 403 kcal 幼児 575 kcal	20 火 中華丼 もやしとほうれん草のナムル わかめと卵のスープ	○ ○ 卵→豆腐	チーズクッキー→ミニえびまるせん	いちごヨーグルト→ミニゼリー	麩のラスク(手作り) →バター不使用	○	乳児 472 kcal 幼児 553 kcal
3	土 おにぎり(2種) 吉野煮 三度豆と春雨のサラダ 牛乳	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ 牛乳→お茶		○	○		乳児 475 kcal 幼児 623 kcal	21 水	春分の日					
5	月 ご飯 肉じゃが ハリハリサラダ もすく入りかき玉汁	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ 卵→豆腐		○	○		乳児 439 kcal 幼児 524 kcal	22 木 麦ロール ★鶏肉の香草焼き 人参サラダ コーンと野菜のスープ	○ ○ ○ ○		○	○	○	乳児 424 kcal 幼児 507 kcal
6	火 おにぎり(2種) 山賊焼き ブロッコリーとツナのサラダ ★フチナポリタン 白菜の野菜スープ りんごジュース・ミニゼリー	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○ ○ ○ ○		○		○	乳児 540 kcal 幼児 678 kcal	23 金 ご飯 鯖のみそ漬 マカロニサラダ(ハム) 五目汁	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○		○	スティックチーズ→ミニゼリー	まがりせんべい→えび満月	乳児 488 kcal 幼児 534 kcal
7	水 親子丼 ひじき入りポテトサラダ はんぺんとかかめのすまし汁	卵除去 マヨネーズ→マヨドレ はんぺん→豆腐		○	スティックチーズ→ミニゼリー	○	乳児 525 kcal 幼児 626 kcal	24 土 ちらしずし ほうれん草の白和え かき玉汁	○ ○ 卵→麩					乳児 306 kcal 幼児 431 kcal
8	木 ミネラルロール キャベツハンバーグ マカロニサラダ(ツナ) ★玉ねぎと生姜のスープ ミートソーススパゲティ	ミネラルロール→麦ロール 牛乳・卵除去 マヨネーズ→マヨドレ ○		○	○		乳児 480 kcal 幼児 547 kcal	26 月 ボークカレーライス キャベツとカニカマボン酢サラダ きのこのスープ	○ ○ ○	カルテツいわしおかき→ふわふわチップ	ベビーダノン→ミニゼリー	麦ふあーバニラ→海苔チップス		乳児 494 kcal 幼児 595 kcal
9	金 ブロッコリーとハムのサラダ わかめスープ	○ ○		○	○	ワッフル→パウンドケーキ →トリアールりんごジュース	乳児 408 kcal 幼児 488 kcal	27 火 ご飯 筑前煮 もやしとほうれん草のナムル 納豆汁	○ ○ ○ ○		○	○	ファイバーヨーグルト →野菜ゼリー	乳児 472 kcal 幼児 550 kcal
10	土 イエローロール クラムチャウダー おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	イエローロール→麦ロール チャウダーの素→シチューの王子様 スキムミルク除去 ○ ○ 牛乳→お茶		○		○	乳児 418 kcal 幼児 492 kcal	28 水 ★全粒食パン/カスタードクリーム 鱈のフライ 三度豆とツナのサラダ ★春野菜のスープ	全粒食パン→麦ロール/カスタードクリーム→いちごジャム ○ マヨネーズ→マヨドレ ○		○	スティックチーズ→ミニゼリー	プリン(手作り) →ももゼリー	乳児 471 kcal 幼児 498 kcal
12	月 あんかけそば 春巻き 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ	○ ○ ○		○	ベビーダノン→ミニゼリー	○	乳児 481 kcal 幼児 526 kcal	29 木 ご飯 けんちん煮 中華サラダ えのきと三つ葉のすまし汁	○ ○ ○ ○	ふんわりさつまぼうろ→たべっこBABY	○	○	ハーベスト→国産野菜のかりんとう	乳児 465 kcal 幼児 510 kcal
13	火 ご飯 津島煮 三度豆のおかか和え 冬瓜汁	○ ○ ○ ○		○	○		乳児 486 kcal 幼児 587 kcal	30 金 ご飯 鶏と大根の五目煮 白菜のお浸し じゃがいもとかかめのみそ汁	○ ○ ○ ○	おやつカスタード→ミニえびまるせん	○	★コーンブレッド(手作り) →とろけるチーズ除去	乳児 420 kcal 幼児 503 kcal	
14	水 ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の梅焼き和え 吉野汁	○ ○ ○ ○		○	○	チョイス→サッポロポテト	乳児 477 kcal 幼児 563 kcal	31 土 ミルクツイスト ミネストローネ バナナ 牛乳	ミルクツイスト→麦ロール ○ ○ ○ 牛乳→お茶		○	○	乳児 484 kcal 幼児 578 kcal	
15	木 ご飯 チンジャオロース風炒め 粉ふき芋 春雨スープ	○ ○ ○ ○		○	スティックチーズ→ミニゼリー	ミニクリームパン→いちごジャム 乳児なし	乳児 466 kcal 幼児 512 kcal	※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1~3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。 幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。 ※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。						
16	金 ご飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 小松菜とツナのごま酢和え そうめん汁	○ ○ ○ ○		豆乳ドーナツ→たべっこBABY	○	みかん缶のヨーグルト(手作り) →みかん缶	乳児 422 kcal 幼児 534 kcal							
17	土 ミニ黒糖ツイスト ウインナーと野菜のスープ バナナ 牛乳	ミニ黒糖ツイスト→麦ロール ○ ○ 牛乳→お茶		白い風船→ソフトせんべい		胚芽スティック→どうぶつビスケット	乳児 449 kcal 幼児 483 kcal							

今月の郷土料理”「じゃっば汁」～青森～

「じゃっば」とは津軽弁で「雑把」という意味です。魚を3枚におろした際に出る頭や内臓、身のついた骨などの「あら」を指しており、じゃっば汁は、ブツ切りにした「じゃっば」を野菜などと一緒に煮込んだ汁物で、主に鱈や鮭のじゃっば汁が一般的です。給食では、食べやすいように鱈の切り身で作ります。

新しいおやつ
★豆かりんとう
(材料)大豆・さつま芋・雑魚
小麦粉・片栗粉・油
ごま・砂糖・醤油
★コーンブレッド
(材料)ベーコン・クリームコーン・コショウ
ホットケーキミックス・とろけるチーズ

