

2024年度 3月予定献立表

	献立名(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	ごはん			
10	筑前煮 (しょうゆ・酒・だし汁)	鶏もも肉(50g)	白米(43g)	大根(15g) 人参(25g), ごぼう(10), いんげん(4g)
24	みそ汁(にぼし・みそ)	うすあげ(4g)		小松菜(8g) まいたけ(8g) 玉ねぎ(15g)
	じゃがいももち 果物	牛乳(3g) 牛乳	じゃがいも(50g) 片栗粉(2g)	
火	ごはん			
11	魚の照り焼き(しょうゆ・みりん)	魚(50g)		
25	菜の花と春きゃべつのあえもの (しょうゆ)	花かつお(2g)		春キャベツ(15g) なのはな(10g) 人参(15g)
	けんちん汁(薄口・昆布・かつお)	豆腐(15g)		大根(8g) ごぼう(8g) 人参(8g)
	じゃこマヨトースト (マヨドレ)	チーズ(8g) 青のり(1g) 牛乳 ちりめんじゃこ(3g)	食パン6切り(1/2枚)	
水	ごはん			
12	春きゃべつの肉団子あんかけ (しょうゆ・酒)	豚ひき肉(50g)	白米(43g)	春きゃべつ(10g) 玉ねぎ(15g)
26	切り干し大根のサラダ(マヨドレ)	竹輪(4g)	山芋(8g) 片栗粉(2g)	
	みそ汁(みそ・にぼし)	心(3g)	三温糖(1.5g)	人参(10g) 小松菜(8g) 玉ねぎ(15g) えのき(10g) 青ねぎ(2g)
	青のりポテト(塩) 果物	青のり(1g) 牛乳	じゃがいも(50g) 油	
木	梅ごはん			
★	魚の竜田揚げ	魚(50g)	白米(43g)	梅干し(3g)
13	春きゃべつのおかか和え(濃口)		片栗粉(8g) 油	生姜(1g)
27	にゅうめん(薄口・塩・昆布・かつお)		花かつお(3g)	春きゃべつ(35g) にんじん(10g) まいたけ(10g) みつば(3g)
	13おたのしみジャムサンド 果物	牛乳	サンドイッチパン(1枚)	いちご・マーメレード・ブルーベリージャム
	27いちごサンド 果物	牛乳	食パン6切り(1/2枚)	いちごジャム
金	ごはん			
14	春野菜のクリーム煮 (コンソメ・塩)	鶏もも肉(50g)	白米(43g)	春きゃべつ(35g) にんじん(10g)
28	新じゃがと新玉ねぎのスープ (コンソメ・塩)		バター(4g) 牛乳(8cc)	ブロッコリー(15g) 新玉ねぎ(15g) 玉ねぎ(15g) しめじ(10g)
	ココア蒸しパン(ココア・B.P) 果物	牛乳 豆乳(10cc)	小麦粉(15g) 三温糖(4g)	
土	カレーライス (カレールー)	豚もも肉(45g)	白米(50g)	人参(15g) 玉ねぎ(20g) しめじ(10g) トマト缶(15g)
1				
15	春きゃべつのスープ (コンソメ・塩)	もめん豆腐(15g)		春キャベツ(15g) 玉ねぎ(20g) 青ねぎ(2g)
29	芋ケンピ 果物	牛乳	食パン6切り(1/2枚)	

★5歳児 リクエストメニュー★ リクエストメニューは13(木) 18(水) です

水	しょうごごはん			
18	ハンバーグ(塩)	豚ひき肉(50g)牛乳(6cc)	フランスパン(50g)	玉ねぎ(15g)
	マカロニサラダ(マヨドレ)	ツナフレーク(8g)	パン粉(8g) 山芋(8g)	春きゃべつ(10g) 人参(8g)
	ミネストローネ(コンソメ)	ウインナー(10g)	マカロニ(15g)	玉ねぎ(15g) 大根(10g) 人参(10g)
	きなこ揚げパン 果物	牛乳 きなこ(4g)	ドックパン(1個) 三温糖(3g) 油	

★仕入れの都合で食材を変更する場合があります。

★乳児は朝おやつを食べます エネルギー 565kCal タンパク質 25.5g 脂質20.1g 塩分2.1g

	献立名(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	ごはん			
17	肉じゃが (しょうゆ・酒・だし汁)	豚もも肉(50g)	白米(43g)	じゃがいも(35g) 人参(20g) 玉ねぎ(30g)
	豆腐とわかめのみそ汁 (にぼし・みそ)	豆腐(15g) わかめ(乾燥)(0.3g)		いんげん(5g)
	五平もち(赤みそ) 果物	牛乳	さつまいも(15g)	なめこ(10g) 葉ねぎ(2g)
火	マーボー丼 (赤みそ・酒・塩・とりがら 濃口しょうゆ)	豚ミンチ肉(25g) 豆腐(30g)	白米(50g)	干しいたけ(2g)
4	春雨のスープ (とりがら)	わかめ乾燥(0.5g) はるさめ(緑豆)(4g)	片栗粉(2g) ごま油	にら(3g) にんにく(1g) 生姜(1g)
	小松菜の塩焼きそば 果物	牛乳		チンゲンサイ(10)人参(10g) 玉ねぎ(10g)
水	ごはん			
5	鱈の西京焼き(白みそ・酒)	魚(50g)	白米(43g)	
19	れんこんと春きゃべつ ゆかり和え(ゆかり)	ちくわ(8g)	三温糖(4g)	れんこん(10g) 春きゃべつ(15g) 切り干し大根(3g)
	すまし汁	豆腐(30g)		まいたけ(10g) みつば(3g)
	マカロニあべかわ(塩) 果物	牛乳 きなこ(3g)	三温糖(4g) マカロニ(15g)	
金	ごはん			
7	鶏もも肉のマーメレード焼き (マーメレード・濃口しょうゆ)	鶏もも肉(60g)	白米(43g)	
21	新じゃがのサラダ(酢・塩)	ツナフレーク(8g)	三温糖(1g)	新玉ねぎ(8g) 人参(10g) レモン(2g)
	みそ汁(にぼし・みそ)	心(3g)	新じゃが(25g)	玉ねぎ(15g) しめじ(10g)
	おいなり(酢・塩・しょうゆ)	牛乳 うすあげ(20g)	白米(30g) 三温糖(3g)	
土	ナポリタンスパゲティ (トマトケチャップ・塩)	ウインナー(20g)	スパゲティ(50g)	たまねぎ(10g)
8	豆腐のスープ(コンソメ・塩)	豆腐(木綿)(15g)		にんじん(10g)ピーマン(5g) レタス(10), 玉ねぎ(10), しめじ(10g)
22	シュガートースト 果物	牛乳 バター	食パン(1/2枚) 三温糖	

★ひなまつりメニュー★

月	ひなまつりちらし寿司 (昆布・かつお節・酢・塩)	鮭(10g)	白米(50g)	人参(10g) なのはな(10g)
3	鶏肉の照り焼き(しょうゆ)	鶏もも肉(60g)	高野豆腐(4g)	れんこん(10g) 干しいたけ(0.5g)
	すまし汁(昆布・かつお・薄口)	おはなふ(2g)		みつば(2g) しめじ(10g)
	いちご			いちご
	いちごのカップケーキ 果物	牛乳(4cc)	小麦粉(15g) 粉糖(0.3g)	
		牛乳	三温糖(5g) バター(4g)	

★誕生日メニュー★

木	フランスパン			
6	タラのブイヤベース (とりがら・塩)	鱈(60g)	フランスパン(50g)	人参(20g) 玉ねぎ(30g) トマト缶(15g)
	新ごぼうの Pasta (マヨドレ)	ツナ缶(4g)	じゃがいも(35g)	ブロッコリー(20g)
			スパゲティ(8g)	新ごぼう(8g) 人参(10g) キャベツ(15g)
	アップルブチパイ 果物	牛乳	春巻きの皮(30g) 三温糖(3g)	りんご(20g)

岸部保育園

1 0

