2024年3月献立表

保育所

昼食

日(曜日)	11・25 日(月)	12・26 日(火)	13・27 日(水)	14・28 日(木)	1・15・29 日(金)	2・16・30 日(土)
	ドライカレー キャベツと コーンのサラダ	ごはん さばのきじ焼き 小松菜の浸し とうふと しめじのみそ汁	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ キャベツのごま和え 菜の花と だいこんのすまし汁	和風ツナスパゲティ ちんげん菜と じゃがいものスープ	ごはん ★白雪ひじき はくさいと わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の鉄火煮 ほうれんそうと もやしのナムル
材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g
米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0	スパゲティ	30.0 / 45.0	米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0
牛ミンチ	20.0 / 25.0					たまねぎ	18.8 / 28.2				
たまねぎ	37.6 / 47.0	さば	40.0 / 50.0	鶏肉	40.0 / 50.0	にんじん	6.8 / 9.7	鶏肉(細切れ)	20.0 / 25.0	豚肉	30.0 / 40.0
にんじん	14.6 / 19.4	青ねぎ	1.9 / 2.8	濃口しょうゆ	1.0 / 1.2	ツナ油漬缶	20.0 / 30.0	とうふ	60.0 / 80.0	じゃがいも	36.0 / 45.0
ピーマン	4.3 / 5.9	しょうが	0.8 / 1.0	酒	1.0 / 1.2	えのきたけ	5.9 / 7.7	ひじき	1.2 / 1.5	にんじん	14.6 / 19.4
セロリ	2.6 / 3.3	濃口しょうゆ	1.2 / 1.5	米粉	5.0 / 7.0	ピーマン	5.9 / 7.7	たまねぎ	28.2 / 37.6	ごぼう	9.0 / 13.5
りんご	4.3 / 5.9	油	2.0 / 3.0	揚げ油	2.0 / 2.5	薄口しょうゆ	2.0 / 3.0	にんじん	14.6 / 19.4	三度豆	4.8 / 6.8
にんにく	0.1 / 0.2					食塩	0.1 / 0.3	青ねぎ	3.3 / 3.8	油	1.5 / 2.0
カレー粉	0.1 / 0.2	小松菜	25.5 / 34.0	キャベツ	25.5 / 34.0	油	1.0 / 1.5	油	1.5 / 2.0	砂糖	1.5 / 2.0
スープの素	0.7 / 1.0	にんじん	6.8 / 9.7	にんじん	9.7 / 14.6			砂糖	2.0 / 2.5	濃口しょうゆ	1.0 / 1.5
ケチャップ	2.0 / 3.0	花かつお	0.5 / 0.7	白ごま	1.2 / 1.5	ちんげん菜	8.5 / 12.8	薄口しょうゆ	3.0 / 4.0	みそ	2.5 / 3.0
濃口しょうゆ	2.0 / 3.0	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	じゃがいも	18.0 / 27.0			だしかつお	0.8 / 1.0
油	1.0 / 2.0					スープの素	0.8 / 1.0	はくさい	18.8 / 28.2	水	0.0 / 0.0
トマトジュース	25.0 / 30.0	とうふ	30.0 / 40.0	菜の花	5.0 / 7.0	薄口しょうゆ	0.8 / 1.0	干わかめ	0.2 / 0.3		
水	0.0 / 0.0	しめじ	6.3 / 9.0	だいこん	22.5 / 27.0	水	100 / 140	みそ	5.0 / 7.0	ほうれんそう	18.0 / 27.0
		みそ	5.0 / 7.0	薄口しょうゆ	3.0 / 4.0			だしかつお	2.0 / 3.0	もやし	14.9 / 19.8
キャベツ	21.3 / 29.8	だしかつお	2.0 / 3.0	だしこんぶ	0.8 / 1.0			水	100 / 140	酢	0.8 / 1.2
コーン缶	7.0 / 10.0	水	100 / 140	だしかつお	1.0 / 1.5					砂糖	0.5 / 0.8
油	3.0 / 3.5			水	100 / 140					濃口しょうゆ	1.0 / 1.5
酢	2.0 / 2.5									ごま油	0.5 / 0.8
食塩	0.1 / 0.1										
砂糖	0.4 / 0.5										

<もうひとくち！メモ>
春になると、菜の花畑では一面に黄色い花が咲きます。食用の菜の花は、「葉」と「茎（くき）」だけでなく「蕾（つぼみ）」も食べられる春の野菜です。ちょっぴり苦いけれど、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。カルシウムや鉄も豊富で、丈夫な体を作ってくれるんですよ。

おやつ

日(曜日)	11・25 日(月)	12・26 日(火)	13・27 日(水)	14・28 日(木)	1・15・29 日(金)	2・16・30 日(土)
	牛乳 ホットケーキ	お茶 オレンジかんてん	牛乳 くだもの	牛乳 五平もち	牛乳 ちんぴん	牛乳 ポップコーン
材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g
牛乳	100 / 120	お茶		牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120
小麦粉	15.0 / 20.0	棒かんてん	0.7 / 0.7	バナナ	60.0 / 90.0	米	25.0 / 30.0	小麦粉	15.0 / 15.0	とうもろこし(玄穀)	5.0 / 8.0
ベーキングパウダー	0.8 / 1.0	水	50.0 / 50.0			みそ	3.0 / 4.0	ベーキングパウダー	0.5 / 0.5	油	1.0 / 1.5
卵	10.2 / 12.8	砂糖	6.0 / 6.0			砂糖	2.0 / 2.5	黒砂糖	7.0 / 7.0	食塩	0.0 / 0.0
砂糖	4.0 / 5.0	100%オレンジJ	50.0 / 50.0			みりん	0.8 / 1.0	水	22.0 / 22.0		
牛乳	12.0 / 15.0					白ごま	1.0 / 1.5	油	0.3 / 0.3		
バター	4.0 / 5.0					水	0.0 / 0.0				
油	0.8 / 1.0	26日(火)									
		牛乳	100 / 120								
		オレンジかんてん									

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	4・18 日(月)	5・19 日(火)	6 日(水)	7・21 日(木)	8・22 日(金)	9・23 日(土)
	そぼろちらし寿司 ブロッコリーの塩ゆで とうふと麩の すまし汁	ごはん さけのパン粉焼き 小松菜のごま和え だいこんと 油揚げのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の しょうが炒め じゃがいもと たまねぎのみそ汁	パン ミネストロンスープ ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん さわらの煮付け ちんげん菜の浸し えのきたけと わかめのみそ汁	みそうどん はくさいと水菜の 甘酢和え
材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g
米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0	パン	40.0 / 60.0	米	40.0 / 50.0	ゆでうどん	100 / 150
酢	4.8 / 6.0									豚肉	25.0 / 30.0
砂糖	3.0 / 4.0	生さけ	40.0 / 50.0	豚肉	30.0 / 40.0	鶏肉(細切れ)	25.0 / 30.0	さわら	40.0 / 50.0	さつまいも	18.0 / 22.5
食塩	0.3 / 0.4	食塩	0.1 / 0.1	たまねぎ	18.8 / 28.2	米	3.0 / 4.0	砂糖	1.5 / 2.0	にんじん	11.6 / 14.6
鶏ミンチ	15.0 / 20.0	マヨネーズ	4.0 / 5.0	キャベツ	25.5 / 34.0	たまねぎ	23.5 / 32.9	濃口しょうゆ	2.0 / 3.0	青ねぎ	1.9 / 2.8
濃口しょうゆ	1.5 / 2.0	パン粉	3.0 / 5.0	にんじん	14.6 / 19.4	にんじん	14.6 / 19.4	水	0.0 / 0.0	みそ	6.0 / 9.0
みりん	1.5 / 2.0			もやし	14.9 / 19.8	じゃがいも	36.0 / 45.0			だしかつお	1.5 / 2.0
コーン缶	7.0 / 10.0	小松菜	25.5 / 34.0	ピーマン	5.9 / 8.5	油	1.5 / 2.0	ちんげん菜	25.5 / 34.0	だしこんぶ	0.8 / 1.0
にんじん	6.8 / 9.7	にんじん	6.8 / 9.7	油	2.0 / 3.0	スープの素	0.8 / 1.0	にんじん	6.8 / 9.7	水	130 / 170
きぬさや	2.7 / 4.6	白ごま	1.2 / 1.5	しょうが	0.6 / 0.8	水	100 / 140	花かつお	0.5 / 0.7		
		濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	濃口しょうゆ	3.0 / 4.0			濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	はくさい	23.5 / 32.9
ブロッコリー	20.0 / 25.0			みりん	1.0 / 2.0	ブロッコリー	20.0 / 25.0			水菜	8.5 / 12.8
食塩	0.1 / 0.1	だいこん	22.5 / 27.0	食塩	0.1 / 0.1	コーン缶	5.0 / 7.0	えのきたけ	8.5 / 12.8	酢	1.5 / 1.8
		油揚げ	7.0 / 10.0			油	3.0 / 3.5	干わかめ	0.2 / 0.3	砂糖	0.6 / 0.7
とうふ	30.0 / 40.0	みそ	5.0 / 7.0	じゃがいも	27.0 / 36.0	酢	2.0 / 2.5	みそ	5.0 / 7.0	薄口しょうゆ	0.6 / 0.7
焼ふ	2.0 / 3.0	だしかつお	2.0 / 3.0	たまねぎ	9.4 / 14.1	食塩	0.1 / 0.1	だしかつお	2.0 / 3.0		
薄口しょうゆ	3.0 / 4.0	水	100 / 140	みそ	5.0 / 7.0	砂糖	0.4 / 0.5	水	100 / 140		
だしこんぶ	0.8 / 1.0			だしかつお	2.0 / 3.0						
だしかつお	1.0 / 1.5			水	100 / 140						
水	100 / 140										

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

日(曜日)	4・18 日(月)	5・19 日(火)	6 日(水)	7・21 日(木)	8・22 日(金)	9・23 日(土)
	牛乳 さくら色ケーキ	牛乳 くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ぼたもち	牛乳 お好み焼き	牛乳 きつねおにぎり
材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g	材料	乳児g / 幼児g
牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120
米粉	15.0 / 20.0	甘夏	38.5 / 55.0	果物(缶)	20.0 / 20.0	もち米	30.0 / 40.0	小麦粉	20.0 / 20.0	米	25.0 / 30.0
ベーキングパウダー	0.8 / 1.0			ヨーグルト(無糖)	65.0 / 65.0	きな粉	2.0 / 3.0	水	20.0 / 20.0	油揚げ	3.0 / 5.0
豆乳	15.0 / 20.0			砂糖	2.0 / 2.0	砂糖	0.8 / 1.0	食塩	0.0 / 0.0	にんじん	2.9 / 4.8
いちごジャム	10.0 / 12.0					食塩	0.0 / 0.0	卵	5.1 / 5.1	だしこんぶ	0.6 / 1.0
砂糖	2.0 / 3.0					黒ごま	2.0 / 3.0	豚肉	15.0 / 15.0	だしかつお	2.0 / 3.0
油	4.0 / 5.0					砂糖	0.8 / 1.0	キャベツ	21.3 / 21.3	薄口しょうゆ	0.3 / 0.5
						食塩	0.0 / 0.0	ながいも	4.5 / 4.5		
								青のり	0.2 / 0.2		
								花かつお	0.2 / 0.2		
								油	1.0 / 1.0		
								トンカツソース	10.0 / 10.0		

〇今月のおばんざいは、「白雪ひじき」です。