


2025年3月献立表

保育所

日 (曜日)		10・24 日(月)			11・25 日(火)			12・26 日(水)			13・27 日(木)			14・28 日(金)			1・15・29 日(土)			日 (曜日)		3・17・31 日(月)			4・18 日(火)			5・19 日(水)			6 日(木)			7・21 日(金)			8・22 日(土)																																			
昼食	ごはん ★白雪ひじき さつまいもと たまねぎのみそ汁						ごはん さばのしょうが煮 小松菜の酢の物 とうふと わかめのみそ汁						ごはん 鶏肉のから揚げ ちんげん菜の浸し だいこんと しめじのみそ汁						和風ツナスパゲティ キャベツと にんじんのスープ						ドライカレー ブロッコリーと コーンのサラダ						ごはん 豚じゃが キャベツと 油揚げのみそ汁						そばろちらし寿司 とうふと菜の花の すまし汁						ごはん さわらの照り焼き ほうれんそうの ごま和え はくさいと 油揚げのみそ汁						パン ミネストロンスープ キャベツのサラダ						ごはん 豚肉と野菜の しょうが炒め じゃがいもと えのきたけのみそ汁						ごはん さけのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え だいこんと わかめのすまし汁						きつねうどん 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	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	豚肉	25.0	30.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150																																				
	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	さば	40.0	50.0	鶏肉	40.0	50.0	たまねぎ	18.8	28.2	牛ミンチ	20.0	25.0	じゃがいも	63.0	72.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	米	3.0	4.0	豚肉	30.0	40.0	生さけ	40.0	50.0	濃口しょうゆ	0.6	0.8	油揚げ	15.0	20.0																																				
	とうふ	60.0	80.0	しょうが	0.5	0.6	濃口しょうゆ	1.0	1.2	ツナ油漬缶	20.0	30.0	たまねぎ	37.6	47.0	にんじん	14.6	19.4	濃口しょうゆ	0.5	0.6	米	23.5	32.9	たまねぎ	18.8	28.2	濃口しょうゆ	0.6	0.8	薄口しょうゆ	0.8	1.2	砂糖	1.0	1.5																																				
	ひじき	1.2	1.5	砂糖	1.6	2.0	酒	1.0	1.2	えのきたけ	5.9	7.7	にんじん	4.3	5.9	ピーマン	4.3	5.9	酒	0.5	0.6	たまねぎ	23.5	32.9	ちんげん菜	25.5	34.0	砂糖	1.0	1.3	だしかつお	0.4	0.7																																							
	たまねぎ	28.2	37.6	濃口しょうゆ	4.0	5.0	小麦粉	5.0	7.0	ピーマン	5.9	7.7	セロリ	2.6	3.3	にんじん	14.6	19.4	油	2.0	2.5	にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4	みそ	1.0	1.3	水	25.0	35.0																																							
	にんじん	14.6	19.4	水	0.0	0.0	揚げ油	2.0	2.5	薄口しょうゆ	2.0	3.0	りんご	4.3	5.9	三度豆	1.9	2.9	砂糖	0.7	0.9	じゃがいも	36.0	45.0	もやし	14.9	19.8	みりん	0.6	0.8	にんじん	6.8	9.7																																							
	青ねぎ	3.3	3.8							食塩	0.1	0.3	にんにく	0.1	0.2	油	1.5	2.0	みりん	2.0	2.5	濃口しょうゆ	1.5	1.8	コーン缶	5.0	7.0	ピーマン	5.9	8.5	白ごま	1.0	1.3	青ねぎ	1.9	2.8																																				
	油	1.5	2.0	小松菜	25.5	34.0	ちんげん菜	25.5	34.0	油	1.0	1.5	カレー粉	0.1	0.2	砂糖	2.0	3.0	卵	17.0	21.3	ほうれんそう	27.0	36.0	スープの素	1.5	2.0	しょうが	0.6	0.8	薄口しょうゆ	6.0	8.0																																							
砂糖	2.0	2.5	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7	キャベツ	12.8	17.0	ケチャップ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	油	0.1	0.1	にんじん	14.6	19.4	水	100	140	濃口しょうゆ	3.0	4.0	にんじん	6.8	9.7	だしかつお	1.5	2.0																																					
薄口しょうゆ	3.0	4.0	酢	1.8	2.0	花かつお	0.5	0.7	にんじん	11.6	14.6	濃口しょうゆ	2.0	3.0	水	0.0	0.0	食塩	0.1	0.1	白ごま	1.2	1.5	キャベツ	25.5	34.0	みりん	1.0	2.0	花かつお	0.5	0.7	水	140	180																																					
さつまいも	18.0	27.0	砂糖	0.5	0.7	濃口しょうゆ	0.7	1.0	スープの素	0.8	1.0	油	1.0	2.0	トマトジュース	25.0	30.0	食塩	0.1	0.1	濃口しょうゆ	0.7	1.0	にんじん	6.8	9.7	食塩	0.1	0.1	薄口しょうゆ	0.7	1.0	はくさい	23.5	32.9																																					
たまねぎ	14.1	18.8	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だいこん	18.0	27.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	キャベツ	17.0	25.5	白ごま	0.7	1.0	油	3.0	3.5	じゃがいも	27.0	36.0	だいこん	18.0	27.0	水菜	8.5	12.8																																					
みそ	5.0	7.0	とうふ	30.0	40.0	しめじ	6.3	9.0	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	油揚げ	7.0	10.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	油	3.0	3.5	えのきたけ	5.9	8.5	干わかめ	0.2	0.3	酢	1.5	1.8																																					
だしかつお	2.0	3.0	干わかめ	0.2	0.3	みそ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	みそ	5.0	7.0	白ごま	1.2	1.5	にんじん	6.8	9.7	みそ	5.0	7.0	だしかつお	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.7																																					
水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	だしかつお	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	油	3.0	3.5	青ねぎ	1.9	2.3	薄口しょうゆ	3.0	4.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7																																					
			水	2.0	3.0	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	100	140	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7																																					
* 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)																		<div><もうひとくち!メモ> 「さわら」の漢字は、魚へんに春で「鰭」と書きます。さわらは、春に産卵するために沿岸へ近づいてくるので、「春を告げる魚」として親しまれていました。他にも、流通は少ないですが「鰺(かじか)」「鮫(このしろ)」「鰯(しいら)」という魚がいます。それぞれの季節を感じられる魚を見つけれたら、楽しいですね。</div> 																																																						
おやつ	牛乳 ポップコーン			お茶 じゃがいもの オープン焼き			牛乳 くだもの			牛乳 中華風おこわ			牛乳 黒糖蒸しパン			牛乳 黒ごまちんすこう			牛乳 さくら色ケーキ			牛乳 くだもの			牛乳 ぼたもち			牛乳 ホットケーキ			牛乳 りんごゼリー			牛乳 おかかおにぎり																																						
	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	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	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120																																				
	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	じゃがいも	54.0	63.0	甘夏	38.5	55.0	米	15.0	20.0	小麦粉	20.0	20.0	小麦粉	14.0	14.0	米粉	15.0	20.0	バナナ	60.0	90.0	もち米	30.0	40.0	小麦粉	15.0	20.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	米	25.0	30.0																																				
	油	1.0	1.5	ケチャップ	2.0	2.5			もち米	15.0	20.0	ベーキングパウダー	1.0	1.0	砂糖	6.0	6.0	砂糖	0.8	1.0	豆乳	15.0	20.0		2.0	3.0	きな粉	2.0	3.0	水	10.0	10.0	花かつお	0.2	0.3																																					
	食塩	0.0	0.0	マヨドレ	1.5	2.0			焼き豚	8.0	10.0	黒砂糖	7.0	7.0	油	6.0	6.0	油	0.8	1.0	いちごジャム	10.0	12.0		0.8	1.0	卵	10.2	12.8	100%りんごJ	45.0	45.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7																																					
									たけのこ(水煮)	6.0	8.0	水	18.0	18.0	黒ごま	0.5	0.5	黒ごま	0.5	0.5		10.0	12.0		2.0	3.0	食塩	0.0	0.0	砂糖	4.0	5.0	水	30.0	30.0																																					
									にんじん	3.9	5.8														2.0	3.0	黒ごま	2.0	3.0	牛乳	12.0	15.0	砂糖	5.0	5.0																																					
									油	1.5	2.0														0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	バター	4.0	5.0																																								
									砂糖	0.1	0.2														0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	油	0.8	1.0																																								
25日(火)																																																																								
牛乳 じゃがいもの オープン焼き																																																																								

