2022年03月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	14・28日 (月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	17・31 日(木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7日 (月)	8・22日 (火)	9・23日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	♡みそラーメン きゅうりと人参の中華風サラダ	ごはん 炒り豆腐 ♡じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん ♡鮭のパン粉焼き ほうれんそうのおかか和え ♡えのきと油揚げのみそ汁	ドライカレー ♡ポテトサラダ	ごはん ♡ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツとじゃがいものスープ	ごはん 豚肉とブロッコリーの炒物 はくさいとしめじのみそ汁	♡きつねうどん 小松菜ともやしのごま和え	ごはん ♡肉じゃが 菜の花とだいこんのすまし汁	食パン ♡クリームシチュー キャベツのサラダ 牛乳	ごはん ♡さばの塩焼き ♡納豆和え ♡かす汁	ごはん ♡鶏肉の米粉から揚げ ♡ほうれんそうのごま和え ♡わかめととうふのみそ汁	ごはん 豚肉の鉄火煮 ゆばとみつばのすまし汁
おやつ	牛乳 ♡うずまきパンプキンパイ	牛乳 ♡白玉おやき	牛乳 ♡揚げないじゃがポテト	牛乳 ♡カルピス寒天	牛乳 ♡鮭おにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 ♡焼き芋	牛乳 ♡バナナ	お茶 ぼたもち	牛乳 ♡ホットケーキ	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 ♡抹茶もちもちパン

昼食

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100	130
豚肉	25.0	30.0
もやし	14.9	19.8
はくさい	14.1	18.8
しょうが	0.2	0.5
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.7	1.0
スープの素	0.4	0.5
薄口しょうゆ	0.4	0.5
みそ	4.5	6.0
水	140	180
きゅうり	29.4	34.3
にんじん	6.8	9.7
酢	2.0	3.0
砂糖	0.5	0.8
薄口しょうゆ	1.2	1.5
ごま油	1.5	2.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	15.0	20.0
木綿豆腐	50.0	60.0
たまねぎ	23.5	28.2
にんじん	9.7	14.6
三度豆	4.8	6.8
卵	21.3	25.5
油	0.7	1.0
砂糖	2.5	3.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
じゃがいも	27.0	36.0
たまねぎ	9.4	14.1
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
にんにく	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1
酒	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.2	1.5
パン粉	2.4	3.0
パセリ	0.2	0.3
ほうれんそう	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0
えのき	6.0	8.5
油揚げ	7.0	10.0
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛ミンチ	20.0	25.0
たまねぎ	37.6	47.0
にんじん	14.6	19.4
ピーマン	4.3	5.9
セロリ	2.6	3.3
りんご	4.3	5.9
にんにく	0.1	0.2
カレー粉	0.1	0.2
スープの素	0.7	1.0
ケチャップ	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
油	1.0	2.0
トマトジュース	25.0	30.0
水	0.0	0.0
じゃがいも	40.0	40.0
にんじん	10.0	10.0
きゅうり	15.0	15.0
マヨドレ	10.0	10.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
合い挽きミンチ	45.0	60.0
たまねぎ	13.5	18.0
パン粉	4.5	6.0
牛乳	16.5	22.0
塩	0.3	0.5
トマトケチャップ	9.0	12.0
ウスターソース	4.5	6.0
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	6.8	9.7
コーン缶	5.0	7.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
キャベツ	17.0	25.5
じゃがいも	13.5	18.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
酒	0.4	0.5
濃口しょうゆ	0.4	0.5
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	23.5	28.2
油	2.0	3.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
スープの素	0.7	1.0
水	40.0	60.0
片栗粉	2.0	3.0
はくさい	18.8	23.5
しめじ	6.3	9.0
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
油揚げ	15.0	20.0
砂糖	1.0	1.5
薄口しょうゆ	0.8	1.2
削り節	0.4	0.7
だし昆布	0.2	0.4
水	25.0	35.0
にんじん	7.8	9.7
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	6.0	8.0
削り節	1.5	2.0
だし昆布	0.8	1.0
水	140	180
小松菜	17.0	25.5
もやし	9.9	14.9
にんじん	4.8	6.8
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
じゃがいも	63.0	72.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
きぬさや	1.8	2.7
油	1.5	2.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	2.5
薄口しょうゆ	1.5	2.0
水	0.0	0.0
菜の花	5.0	7.0
だいこん	22.5	27.0
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
食パン	40.0	60.0
鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
じゃがいも	40.5	54.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
パセリ	0.3	0.4
バター	1.5	2.0
スープの素	1.0	1.5
水	60.0	90.0
食塩	0.2	0.3
牛乳	50.0	70.0
小麦粉	3.0	5.0
キャベツ	29.8	38.3
にんじん	6.8	9.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
牛乳	100	120

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
塩	0.1	0.2
ちんげん菜	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
しめじ	6.7	9.0
挽割り納豆	8.0	12.0
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	1.0	1.5
油揚げ	10.0	15.0
だいこん	22.5	27.0
にんじん	9.7	14.6
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.5	0.6
酒かす	4.0	5.0
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
米粉	5.0	7.0
揚げ油	2.0	2.5
ほうれんそう	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	40.0
じゃがいも	36.0	45.0
にんじん	14.6	19.4
ごぼう	9.0	13.5
三度豆	4.8	6.8
油	1.5	2.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
みそ	2.5	3.0
削り節	2.0	3.0
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140
板ゆば	1.0	2.0
みつば	0.7	1.0
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

3日 ひな祭りメニュー
ちらしおしずし
花麩と三つ葉のすまし汁
ごまあえ
ひなあられ

おやつ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
パイ生地	14.3	22.0
かぼちゃ	7.5	10.0
白あん	4.1	5.5
牛乳	0.8	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	16.0	20.0
牛乳	11.0	15.0
ベーコン	8.0	10.0
ピザ用チーズ	8.0	10.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	54.0	63.0
油	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	1.0	1.0
水	60.0	60.0
カルピス	15.0	15.0
砂糖	3.0	3.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
鮭フレーク	3.0	5.0

18日♡フルーツサンド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クロワッサン	30.0	30.0
生クリーム	2.4	3.7
みかん缶	10.0	10.0
カラースプレー		0.9
いちご(年長のみ)		10.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
油	1.0	1.5
食塩	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	70.0	90.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	90.0	90.0

材料	乳児 g	幼児 g
もち米	30.0	40.0
きな粉	2.0	3.0
砂糖	0.8	1.0
食塩	0.0	0.0
こしあん	10.0	15.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
卵	10.2	12.8
砂糖	4.0	5.0
牛乳	12.0	15.0
バター	4.0	5.0
油	0.8	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
みかん缶	20.0	20.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
砂糖	2.0	2.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
豆乳	15.0	18.0
砂糖	4.0	5.0
油	1.5	2.0
抹茶	0.7	1.0

今月は年長児のリクエストメニューが入っています。
ハートマークがリクエストメニューです♡