

令和5年3月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17・31 日(金)	4・18 日(土)	6・20 日(月)	7 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
昼食	ごはん ♡焼き肉 じゃがいもと しめじのみそ汁	ごはん のっぺい汁 納豆和え	♡マーボー豆腐丼 はくさいと水菜のナムル	ごはん さばのきじ焼き 葉っ葉とお揚げの炊いたん ♡豆腐とわかめのおすまし	ごはん ♡ハンバーグ ♡ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと人参のスープ	♡焼きそば じゃがいもと テンゲン菜のスープ	♡ナポリタンスパゲティ ♡コーンスープ	♡きつね丼 はくさいのおかか和え	ごはん ♡牛肉と野菜のカレー炒め 豆腐とお揚げのみそ汁	ごはん ♡鶏肉の米粉からあげ てっぱい 菜の花と大根のおすまし	ごはん ♡鮭のパン粉焼き コーンサラダ コロコロ野菜スープ	♡きつねうどん 小松菜のごま和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
乳児	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0
幼児	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	45.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
米	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0
牛肉	38.0	25.0	25.0	15.0	45.0	17.0	30.0	20.0	20.0	20.0	40.0	40.0
たまねぎ	26.0	8.5	9.4	9.4	13.5	15.0	30.0	10.0	28.2	28.2	4.0	4.0
ピーマン	10.0	22.5	1.9	1.9	13.5	4.5	12.0	20.0	21.3	21.3	0.1	0.1
にんじん	13.5	10.0	0.6	0.6	17.0	15.0	10.0	15.0	14.6	14.6	0.7	0.7
油	0.7	2.0	0.7	0.7	10.0	13.0	0.7	1.0	24.8	24.8	1.2	1.2
にんにく	0.4	2.5	1.5	1.5	0.7	1.0	0.7	1.0	0.7	0.7	2.4	2.4
りんご	8.0	0.8	1.5	1.5	5.0	7.0	0.2	0.4	0.1	0.1	0.2	0.2
砂糖	0.5	1.0	1.0	1.0	0.7	1.0	0.8	1.0	6.0	6.0	0.3	0.3
濃口しょうゆ	3.2	100.0	1.0	1.0	2.0	2.5	1.0	1.5	15.0	15.0	1.5	1.5
みりん	0.5	2.0	15.0	15.0	0.5	0.7	0.5	0.7	4.0	4.0	1.0	1.0
赤ぶどう酒	0.5	2.0	0.7	0.7	3.0	3.5	1.0	1.5	30.0	30.0	2.0	2.0
ごま油	0.5	25.0	28.0	28.0	2.0	2.5	70.0	90.0	7.0	7.0	1.0	1.0
ごま	0.5	6.8	8.5	8.5	0.1	0.1	50.0	70.0	2.0	2.0	1.0	1.0
じゃがいも	22	8.0	1.0	1.0	30.0	40.0	2.0	3.0	4.5	4.5	5.0	5.0
しめじ	7.0	0.5	0.5	0.5	0.2	0.3	5.0	8.0	0.8	0.8	22.0	22.0
みそ	4.5	6.7	1.5	1.5	10.0	15.0	2.0	3.0	1.0	1.0	2.5	2.5
だしこんぶ	0.8	1.0	1.5	1.5	0.8	1.0	1.0	1.5	100.0	100.0	0.8	0.8
削り節	1.0	1.5	0.5	0.5	1.0	1.5	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
水	100.0	150.0	100.0	150.0	100.0	150.0	2.0	3.0	100.0	150.0	100.0	150.0
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>3日ひなまつりメニュー ・ちらしおしずし ・花麩と三つ葉のすまし汁 ・ごまあえ ・牛乳</p> </div>												
おやつ	牛乳 ♡ぶどうゼリー	牛乳 ♡うずまきパンクンバイ	牛乳 ♡バナナヨーグルト	牛乳 きなこクッキー	牛乳 ♡りんご	牛乳 ポップコーン	牛乳 ♡鮭おにぎり	牛乳 焼き芋	牛乳 ♡米粉抹茶ケーキ	牛乳 ♡みかん	牛乳 ぼたもち	牛乳 ぼたぼた焼き
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
牛乳	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
粉ゼラチン	1.5	14.3	22.0	10.0	70.0	5.0	25.0	70.0	15.0	80.0	30.0	20.0
水	10.0	7.5	65.0	0.5	85.0	1.0	30.0	90.0	0.8	80.0	2.0	20.0
100%ぶどうJ	45.0	4.1	65.0	4.0	70.0	1.5	3.0	5.0	0.1	80.0	0.8	2.0
水	30.0	0.8	2.0	4.0	85.0	0.0	5.0	5.0	15.0	80.0	0.8	2.0
砂糖	5.0	1.0	2.0	2.5	85.0	0.0	5.0	5.0	5.5	80.0	0.0	0.0
黒砂糖				2.5	85.0				3.0	80.0	10.0	15.0
きな粉				2.5	85.0				4.0	80.0		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>♡今月は年長児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♡</p> </div>												

