ゆめっこ保育園 献立予定表　　2023年3月度

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9 ☆	(金) 10 ☆	(土) 11	(月) 13 ☆	(火) 14 ☆	(水) 15 ☆	(木) 16 ☆
昼食	おにぎり 五分付米 40 焼きのり 春キャベツの 塩焼きそば 中華麺 50 豚ばら肉 20 春キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 5 にら 5 ごま油 1 にんにく 1 塩 0.3 味噌汁 大根 10 チンゲン菜 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 4 みりん 4 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁(昆布・煮干し) 味噌汁 キャベツ 10 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	てまり寿司 五分付米 40 酢 塩 砂糖 干しいたけ 0.5 れんこん 2 砂糖 1 醤油 0.8 コーン 2 人参 5 きゅうり 2 鶏のサクサク焼き 鶏肉 35 パン粉・味噌・牛乳マヨ 1 菜の花のごま和え 菜の花 8 ほうれん草 10 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 砂糖 0.3 みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 すまし汁 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.2 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 スープ 大根 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 厚揚げのごま味噌炒め 厚揚げ 20 豚肉 30 じゃがいも 10 人参 15 ごま 2 味噌 3 砂糖 1 醤油 0.5 みりん 0.5 磯辺和え キャベツ 25 人参 10 もやし 5 のり 醤油 1 スープ 白菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 いわしの梅煮 いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 4 ごぼう 10 砂糖 2 水菜のｻﾗﾀﾞ 水菜 8 人参 10 大根 10 わかめ 2 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 味噌汁 キャベツ 10 人参 10 菜の花 5 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	誕生日会	ごはん 五分付米 40 ひじきはるまき 春巻きの皮 3 豚ひき肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん 1 醤油 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 0.5 おひたし 小松菜 20 醤油 0.5 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 えのき 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	鮭の炊き込みごはん 五分付米 40 甘塩鮭 15 生姜 1 人参 8 大葉 0.2 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 豚汁 豚肉 20 人参 10 大根 10 ねぎ 5 ごぼう 5 白菜 10 こんにゃく 3 醤油 0.5 みりん 0.5 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 煮びたし キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 みそ汁 大根 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 ハンバーグ 合挽ミンチ 40 玉ねぎ 15 人参 10 塩 0.1 片栗粉 3 醤油 1.5 みりん 1 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 無限キャベツ キャベツ 45 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 スープ 白菜 10 玉ねぎ 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鶏のからあげ 鶏もも肉 50 醤油 2 みりん 1 生姜 0.2 にんにく 0.2 片栗粉 6 油 3 おひたし 白菜 20 醤油 0.5 もずく酢 もずく 15 みりん 10 もやし 15 酢 スープ 人参 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 40 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 バター 1 人参のごま和え 人参 15 醤油 0.5 ごま 0.5 きゅうりと大根のひたひた きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 味噌汁 わかめ 1 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	カレーライス (乳児はハヤシライス) 五分付米 50 鶏肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 じゃが芋 30 ピーマン 5 カレールー 4.5 ケチャップ トマトジュース ナムル ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 スープ わかめ 1 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	さつまいもボール さつまいも 20 上新粉 10 砂糖 6 塩 0.1 油 果物 30 牛乳 150	五平もち 五分付米 20 みそ 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 醤油 1 ごま 1.5 果物 30 牛乳 150	どらやき 小麦粉 30 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1 トマトジュース 15 抹茶 牛乳 15 小豆 砂糖 塩 生クリーム 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	大根もち 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 醤油 0.5 のり 果物 30 牛乳 150	黒糖ちんすこう 小麦粉 20 黒糖 8 油 8 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	にゅうめん そうめん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	ベーコンポテトパン 強力粉 30 オリーブ油 0.8 ドライイースト 0.8 砂糖 0.5 塩 0.5 じゃがいも 30 ベーコン 5 マヨネーズ 2 パセリ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	さつまいもブリッツ 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 果物 30 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	スノーボール 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(水) 22 ☆	(木) 23	(金) 24 ☆	(土) 25	(月) 27 ☆	(火) 28	(水) 29 ☆	(木) 30 ☆	(金) 31
昼食	ごはん 五分付米 40 かれいの みぞれあんかけ かれい 50 大根 15 大根葉 3 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 片栗粉 菜の花の 味噌マヨネーズ和え 菜の花 10 人参 15 えのき 10 味噌 2 牛乳・酢・米油・ 2 砂糖 0.2 味噌汁 もやし 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	卒園式	ごはん 五分付米 40 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 40 みりん 2.5 醤油 2.5 砂糖 2.5 ゆでかぼちゃ かぼちゃ 15 白菜のナムル 白菜 35 人参 10 小松菜 5 醤油 1 ごま油 0.5 スープ 大根 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 40 牛肉 30 玉ねぎ 30 しらたき 20 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 ちんげん菜 10 さつまいも 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	お別れ遠足	ごはん 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 20 かぶツナサラダ かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2 スープ 人参 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	混ぜ込みピラフ 五分付米 40 ツナ 30 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 塩 0.1 醤油 1.5 みりん 1 油 1 キャベツのナムル キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 スープ もやし 10 白菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 40 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 バター 1 鶏のからあげ 鶏もも肉 50 醤油 2 みりん 1 生姜 0.2 にんにく 0.2 片栗粉 6 油 3 刻みキャベツ キャベツ 15 もずく酢 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 味噌汁 小松菜 10 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 さばの煮付け さば 50 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 生姜 人参のごま和え 人参 15 醤油 0.5 ごま 0.5 キャベツの ちょれぎサラダ キャベツ 35 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 醤油 酢 ごま油 1 のり ごま 0.5 味噌汁 わかめ 1 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	わかめごはん 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 じゅうじゅう焼き 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 ねぎ 7 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 塩 0.2 じゃがいものゆかり和え じゃがいも 15 ゆかり 0.02 ネバネバ和え 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 きゅうり 10 マヨネーズ 3 醤油 1 スープ 白菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	みたらし団子 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 (0.1歳 さつまいも団子) 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 果物 30 牛乳 150		じゃがまるくん じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	かぼちゃドーナツ 小麦粉 18 かぼちゃ 15 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 果物 30 牛乳 150	かたやきせんべい 薄力粉 20 砂糖 3 黒ごま 0.2 あおのり 0.2 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	ベーコンチーズパン 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 2.6 塩 0.2 ベーコン 3 チーズ 5 果物 30 牛乳 150	梅が枝餅 もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	トマトブリッツ 小麦粉 15 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	ぶどうゼリー 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 果物 30 牛乳 150	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 果物 30 牛乳 150
総カロリー												
タンパク質												

3日はひな祭り
女の子の成長を祝う行事です。
桃の節句とも呼ばれ
ひな人形を飾り、
桃の花・白酒・菱餅・ひなあられなどを供える風習があります。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0．9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日はひな祭りです。
※8日は誕生日会です。
※23日はお別れ遠足のため、お弁当の用意をお願いします。
※18日は卒園式です。
※☆マークはひまわり組さんのリクエストメニューです