ゆめっこ保育園 献立予定表　　2015年3月度

園長印	主任印

日	(月) 2☆	(火) 3	(水) 4	(木) 5☆	(金) 6	(土) 7	(月) 9☆	(火) 10	(水) 11☆	(木) 12☆	(金) 13	(土) 14	(月) 16☆	(火) 17☆
昼食	**牛丼** 牛肉 30 玉ねぎ 30 しらたき 5 ねぎ 5 砂糖 1 醤油 1.5 みりん 1 五分付米 40 **ツナマヨサラダ** キャベツ 30 小松菜 10 人参 10 ツナ 5 マヨネーズ 5 **とん汁** 豚肉 15 人参 5 大根 10 ごぼう 5 うす揚げ 3 ねぎ 2 味噌 4 醤油 0.5 みりん 0.5	**ひな寿司** 五分付米 40 人参 5 高野豆腐 10 干ししいたけ 1 きぬさや 3 卵　ごま 5 酢　砂糖 5 1 みりん　醤油 1 1.5 **花シューマイ** 豚ミンチ 30 干ししいたけ 1 玉ねぎ 20 塩　こしょう 0.2 醤油　みりん 1 しゅうまいの皮 **菜の花のおひたし** 菜の花 10 ほうれん草 30 醤油 1 **かぼちゃの煮物** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **すまし汁** みつば 2 ふ 1 **ひなあられ**	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 味噌 4 みりん 3 **かか和え** 小松菜 20 醤油 0.5 かつお節 0.1 **コロコロ煮** 人参 10 じゃがいも 10 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 砂糖 1 **みそ汁** ワカメ 1 豆腐 16 ねぎ 2 味噌 5	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** とりもも肉 40 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのフライ** いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 卵 3 油 3 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 5 塩 0.2 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 5 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 10 人参 10 ねぎ 2 味噌 5	**他人丼** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 8 ねぎ 5 卵 7 醤油 1.5 みりん 1 五分付米 40 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**カレーライス** **（ハヤシライス）** 五分付米 50 牛肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 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 **切干大根の含め煮** 切干大根 8 人参 10 うす揚げ 4 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **おでん** とり手羽元肉 30 大根 30 厚揚げ 30 人参 20 コンニャク 20 醤油 3 みりん 2 小麦粉 6 パン粉 8 塩 0.2 油 6 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** しろな 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **かぼちゃのコロッケ** 合ミンチ 20 かぼちゃ 20 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 5 卵 6 小麦粉 6 パン粉 8 塩 0.2 油 6 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **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 **味噌汁** 豆腐 16 うす揚げ 4 わかめ 1 味噌 5	お弁当日で す	**ハヤシライス** 五分付米 40 牛肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん しょうゆ 1 砂糖 0.5 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 ごま油 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 5 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 5 塩 0.2 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** ワカメ 1 豆腐 16 ねぎ 2 味噌 5
おやつ	**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	**さくらもち** 薄力粉 7 白玉粉 0.5 砂糖 2 人参 2 小豆 20 砂糖 5 桜の花の塩漬け **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **甘辛にぼし** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**ホットケーキ** 小麦粉 30 バター 2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 たれ 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 塩 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 9 塩 0.2 牛乳 10 粉チーズ 3 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**きつねうどん** ゆでうどん 20 うす揚げ 5 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**くいしん棒** バター 5 小麦粉 25 人参 10 パセリ 1 ごま 1 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**人参ケーキ** 人参 10 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(水) 18	(木) 19☆	(金) 20	(月) 23☆	(火) 24☆	(水) 25	(木) 26☆	(金) 27	(土) 28	(月) 30☆	(火) 31
昼食	うどんパーティーです	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 30 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 25 人参 15 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **さばの煮つけ** さば 50 醤油 4 みりん 4 生姜 2 ごぼう 5 ねぎ 3 生姜 1 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 ごぼう 5 レンコン 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **すまし汁** 玉ねぎ 30 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 パン粉 3 塩 1 コショウ 1 みりん 1 醤油 1.5 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 人参 10 塩 0.1 **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 **味噌汁** ワカメ 1 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **クリームシチュー** 鮭 50 白菜 30 しめじ 5 人参 5 じゃがいも 30 小麦粉 6 バター 2 牛乳 4 生クリーム 4 塩　こしょう 0.2 みりん　醤油 1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **スープ** 青梗菜 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **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 卵 5 醤油 1 みりん 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 **ニラ** 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	**きのこの炊き込みご飯** 五分付米 40 しめじ 3 しいたけ 3 人参 5 うす揚げ 5 醤油 2.5 みりん 1.5 塩 0.1 **肉じゃが** 牛肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 ごま油 1 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**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 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 10 人参 10 ねぎ 2 味噌 5	卒園式です	**かき揚げ丼** さつまいも 25 ごぼう 5 桜海老 1 玉ねぎ 10 人参 5 小麦粉 5 卵 5 塩 五分付米 40 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** 豆腐 16 うす揚げ 4 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **さけののりやき** 鮭 50 焼きのり 1 塩 0.1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5
おやつ	**ブリドー** 小麦粉 25 ケチャップ 1 ソース 1 ハム 5 チーズ 2 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**チャンポン麺** 中華めん 70 豚肉 10 白菜 15 人参 5 ちんげんさい 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 10 醤油　みりん 1 砂糖 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**ナポリタン** スパゲティ 50 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**野菜チップス** さつまいも 20 れんこん 10 ごぼう 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 3 黒糖 2 さつまいも 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆきだるまケーキ** 米粉 20 豆乳 20 片栗粉 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 砂糖 5 油 3 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ウインナーロール** 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 ウインナー 20 **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃドーナッツ** かぼちゃ 20 バター 2 砂糖 5 卵 2 牛乳 1 小麦粉 20 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1 油 3 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー											
タンパク質											

3月3日はひな祭り

女の子の無事な成長を願う行事です。
桃の節句とも呼ばれ、雛人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。

桃の花は、中国伝来の思想で、魔除けの力があるという考え方があったため、桃の花を愛(め)で、桃の花を浮かべた酒をのみ、桃の葉を入れた葉を入れたお風呂に入ることで無病息災を願いました。

また、菱餅の三色には紅(花)・白(雪)・緑(新しい芽)で春を現す…と言われます。

※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。
※13日はお弁当日です。
※18日は誕生日会でうどんパーティーです。
※28日　は卒園式です。
※☆マークはリクエストメニューです。
　詳しくはおたよりを見てください。