ゆめっこ保育園 献立予定表　2016年3月度

園長印	主任印

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
		★かえでさん		★ゆらいさん			★しょうさん		★あやなさん			★ななこさん	★ゆらさん	
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **煮魚** 魚 50 しょうゆ 5 みりん 5 生姜 1 大根 **人参** **胡麻和え** ほうれん草 30 人参 10 ごま 1 しょうゆ 1 **味噌汁** キャベツ 15 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそチーズ焼き** とりもも肉 40 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 20 塩 **キャロットサラダ** 人参 30 レーズン 2 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 砂糖 0.5 **味噌汁** 大根 20 うすあげ 3 みそ 5	ひなまつり	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 魚 50 白みそ 5 みりん 1 **かかあえ** 小松菜 20 しょうゆ 0.5 かつお 1 **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 **スープ** しめじ 10 わかめ 1 玉ねぎ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**あんかけうどん** うどん(乾) 20 はくさい 20 人参 5 しめじ 5 とりもも肉 20 玉ねぎ 20 ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.5 塩 0.3 片栗粉 1 しょうが **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **おにぎり** 五分付米 30 塩 0.1 のり 1	**ごはん** 五分付米 40 **八宝菜** 豚肉 20 はくさい 30 玉ねぎ 20 人参 10 たけのこ 10 しいたけ 5 きぬさや 3 しょうゆ 5 みりん 5 片栗粉 3 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 30 人参 15 しょうゆ 1 **味噌汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**炊き込みご飯** 五分付米 40 鶏肉 20 しいたけ 3 たけのこ 10 人参 5 うす揚げ 5 醤油 2.5 みりん 1.5 塩 0.1 酢 1 油 50 **磯辺あえ** ほうれん草 3 小松菜 3 のり 1 しょうゆ 20 **スープ** もやし 0.5 玉ねぎ 1 しょうゆ みりん 生姜 **かかあえ** 小松菜 しょうゆ かつお **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 しょうゆ 2 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 鶏肉 20 しいたけ 3 たけのこ 10 人参 5 にんじん 1.5 いんげん 1 醤油 1.5 砂糖 1.5 酢 1 みりん 0.1 しょうゆ 1 **豚汁** 豚肉 15 大根 20 人参 5 ごぼう 5 味噌 5	**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 **マカロニサラダ** マカロニ 5 玉ねぎ 10 人参 5 マヨネーズ 5 **豚汁** 豚肉 15 大根 20 人参 5 ごぼう 5 味噌 5	お弁当日	**おにぎり** 五分付米 30 塩 0.1 のり 1 **焼きそば** 中華めん 60 豚肉 15 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 5 もやし 20 ピーマン 5 塩 0.1 コショウ ソース 20 油 1 **味噌汁** うすあげ 5 わかめ 1 味噌 5	**生姜ご飯** 五分付米 40 麻婆豆腐 10 とうふ 5 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 **チキンチャップ** 鶏もも肉 40 玉ねぎ 30 人参 10 インゲン 5 ケチャップ 30 しょうゆ 3 みりん 3 **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** チンゲンサイ 20 玉ねぎ 10 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 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 **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** さつまいも 20 玉ねぎ 10 みそ 5	うどんパーティー
おやつ	**チーズ蒸しパン** 小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 8 牛乳 20 サラダ油 1 粉チーズ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**みたらし団子** 白玉粉 30 豆腐 30 しょうゆ 2.5 砂糖 5 片栗粉 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ひなケーキ** 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 油 人参 ほうれん草 さつまいも 牛乳・砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**人参カップケーキ** 人参 10 小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ごませんべい** 小麦粉 16 強力粉 13 ごま 6 黒ごま 4 砂糖 7 塩 0.4 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかん缶 13 みかんジュース 4 さとう 3.6 **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	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**パン** 強力粉 30 ドライイースト 0.5 砂糖 5 塩 0.2 オリーブオイル 7 さつまいも 30 砂糖 3 牛乳 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**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	**野菜クラッカー** 小麦粉 10 片栗粉 10 油 5 塩 0.1 ほうれん草 10 黒胡麻 3 トマト 10 粉チーズ 3 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30	(木) 31
		★ひなたさん		★ののさん		★山本先生	★そうたさん			★てんじゅさん		
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉のしょうが焼** 豚肉 40 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 3 生姜 1 しょうゆ 5 みりん 5 **ひじき豆** ひじき 1 人参 10 ごぼう 10 大豆 10 みりん 1 しょうゆ 1.5 さとう 1 **味噌汁** つゆふ 1 わかめ 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 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **ブロッコリーの塩茹で** ブロッコリー 15 塩 1 **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 10 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 **コロコロ煮** 人参 10 じゃがいも 15 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** キャベツ 20 もやし 10 ねぎ 2 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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 しょうゆ 1 ごま油 1 **にゅうめん** 鶏ささみ 15 ほうれん草 10 人参 5 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 そうめん 30	**ごはん** 五分付米 40 **塩焼き魚** 魚 50 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 しょうゆ 0.5 **きんぴら** ごぼう 15 人参 15 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **味噌汁** さつまいも 20 玉ねぎ 10 味噌 5	**大根飯** 五分付米 40 **大根** ちりめんじゃこ 40 大根葉 20 みりん 10 しょうゆ 3 塩 1 卵 3 油 5 **コロッケ** じゃがいも 5 合ミンチ 20 玉ねぎ 10 塩 1 こしょう 10 小麦粉 1 パン粉 0.5 油 0.5 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 10 **酢の物** きゅうり 5 **わかめ** 酢 しょうゆ ごま油 **味噌汁** ほうれん草 えのき 味噌	**ごはん** 五臼分米 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 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 5 塩 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** キャベツ 20 玉ねぎ 10 味噌 5	卒園式	**ごはん** 五分付米 40 **春巻** 春巻きの皮 1枚 豚肉 20 たけのこ 20 人参 20 ニラ 20 春雨 5 オイスターソース 3 しょうゆ 1 みりん 5 油 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 20 塩 **じゃがいもの土佐** じゃがいも 30 しょうゆ 1 みりん 1 かつお 1 **味噌汁** とうふ 5 わかめ 味噌 1 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 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **粉吹芋** じゃがいも 15 塩 1 こしょう 1 青のり 3 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 しょうゆ 2 **味噌汁** 小松菜 20 うす揚げ 5 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **ロールはくさい** はくさい 50 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しいたけ 3 塩 3 しょうゆ 3 みりん 2 塩 0.2 バン粉 1 ごま油 1 **厚揚げ** 人参 25 インゲン 20 しょうゆ 10 みりん 1 おかかおにぎり 五分付米 40 かつお 1 しょうゆ 1	**五目うどん** うどん(乾) 10 豚肉 20 キャベツ 20 人参 5 しいたけ 3 ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 塩 0.2 バン粉 1 ごま油 1 厚揚げの煮物 **厚揚げ** 25 人参 20 インゲン 10 しょうゆ 1 みりん 1 おかかおにぎり 五分付米 40 かつお 1 しょうゆ 1
おやつ	**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	**ポパイホットケーキ** 小麦粉 30 ほうれん草 15 バター 2 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**プリン** 牛乳 50 かぼちゃ 25 砂糖 5 ゼラチン 0.8 砂糖 5 水 **果物** 30 **牛乳** 150	**和風スパゲティー** スパゲティー 30 ベーコン 5 玉ねぎ 10 しめじ 5 バター 1 塩 1 こしょう しょうゆ 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 30 だんご粉 5 小豆 10 砂糖 5 塩 1 1 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**あべかわもち** もち 40 きなこ 4 砂糖 2 塩 0.1 **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	**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 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもクッキー** バター 10 薄力粉 16 砂糖 8 さつまいも 10 **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

※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日はひなまつりです。
※11日は、お別れ遠足です。
※16日は、誕生会です。
※26日は、卒園式です。保育の方はお弁当をお願いします。