

ゆめっこわかば 保育園 献立予定表 2023年3月度

園長印	主任印	保護者
-----	-----	-----

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	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 豆腐 ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 みりん みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 みかんゼリー 寒天 みかんジュース ごま油 スープ わかめ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	てまり寿司 五分付米 酢 塩 砂糖 干しいたけ れんこん 砂糖 醤油 コーン 人参 きゅうり 鮭のサクサク焼き 醤油 片栗粉 パン粉 菜の花のごま和え 菜の花 ほうれん草 人参 ごま油 醤油 みりん みかんゼリー 寒天 みかんジュース ごま油 すまし汁 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ピビンパ丼 五分付米 豚肉 人参 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま油 味噌 みりん 刻みキャベツ キャベツ キヤロットサラダ 人参 人参 レーズン 酢 オリーブ油 塩 スープ わかめ 玉ねぎ 白菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 梅干し 人参 醤油 みりん 塩 バター からすかれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 味噌 甘塩 醤油 もずく きゅうり もやし みそ汁 わかめ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し 人参 ごま油 みりん 塩 西京焼き からすかれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 味噌 甘塩 醤油 もずく きゅうり もやし みそ汁 わかめ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター からすかれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 味噌 甘塩 醤油 もずく きゅうり もやし みそ汁 わかめ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 みりん ごま油 鶏肉のみそチーズ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん チーズ ミニトマト 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ もやし えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し 人参 ごま油 みりん 塩 いわしのかば焼き いわし 醤油 みりん ごま油 片栗粉 砂糖 片栗粉 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん ごま油 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 みりん 醤油 みそ だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき 人参 しいたけ たけのこ みりん 醤油 砂糖 オイスターソース ごま油 みそ だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター からすかれい 白みそ みりん 西京焼き からすかれい みりん 醤油 みりん 小松菜 しょうゆ 人参 みかんゼリー オイスターソース ごま油 みそ 豆腐 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 二ッ納豆 納豆 マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 すまし汁 玉ねぎ もやし みそ みそ汁 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お誕生 お誕生日会 です
	おやつ	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	もちもちチーズパン 白玉粉 砂糖 ベーキングパウダー 粉チーズ 油	どらやき 白玉粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 抹茶 豆乳 小豆 砂糖 塩 豆乳クリーム	おたのしみ にゅうめん そうめん 鶏ミンチ きゅうり わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おやき 薄力粉 砂糖 塩 B.P. 合挽きミンチ 小松菜 しょうゆ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ナポリタン スパゲッティー ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース	大学いも さつまいも 砂糖 油 ごま	あんこクレープ 米粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩	おたのしみ スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	トマトホットケーキ 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	おたのしみ
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
です。
※3日はひな祭りです。
※16日は誕生日会です。
※17日はお別れ遠足の
ため、お弁当の用意をお
願います。
※25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。