ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年3月度

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4 ☆	(火) 5 ☆	(水) 6 ☆	(木) 7 ☆	(金) 8	(土) 9	(月) 11 ☆	(火) 12 ☆	(水) 13	(木) 14 ☆	(金) 15 ☆	(土) 16
昼食	**ちらし寿司** 五分付米 40 酢・塩・砂糖 れんこん 3 干ししいたけ 1 人参 8 砂糖 2 醤油 1 きぬさや 3 人参 5 コーン 3 **鮭のタルタル焼き** 鮭 50 玉ねぎ 10 豆乳 1.3 油 1 酢 0.2 塩 0.07 **菜の花のおかか和え** 菜の花 10 ほうれん草 10 砂糖 0.1 しょうゆ 0.5 おかか 0.2 **桃ゼリー** 桃缶詰 10 寒天 0.3 砂糖 2 **すまし汁** 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ミートスパゲッティ** 合挽ミンチ 20 スパゲッティー 40 たまねぎ 20 人参 10 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 **スープ** じゃがいも 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干) **おにぎり** 五分付米 40 菜飯 0.5	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚ひき肉 25 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん　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 **ミニトマト** ミニトマト 20 **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 **すまし汁** 人参 15 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 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **にんじんの含め煮** にんじん 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **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 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** 鶏もも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 **ミニトマト** ミニトマト 20 **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 **スープ** 玉ねぎ 10 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**中華丼** 五分付米 40 豚肉 30 白菜 30 人参 5 玉ねぎ 20 しいたけ 5 ごま油 1 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 塩 0.2 **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 8 きゅうり 8 コーン 2 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 **スープ** コーン 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 **魚の照り焼き** さわら 50 醤油 2 みりん 2 しょうが 1 **おひたし** 白菜 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 **みそ汁** 豆腐 10 うす揚げ 2 みそ 5 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)	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 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 **きゅうりの酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 にんじん 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **西京焼き** からすかれい 50 白みそ 4 みりん 3 **にんじんの含め煮** にんじん 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **みそ汁** 大根 10 人参 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日会です	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **麻婆大根** 含ミンチ 30 大根 40 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 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **みそ汁** わかめ 1 人参 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**筍ごはん** 五分付米 40 人参 5 筍 5 うすあげ 2 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.1 **鮭のちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 2.5 みりん 2 ごま油 1 しょうゆ 1 **白和え** ほうれん草 5 人参 5 豆腐 25 こんにゃく 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油　砂糖 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 人参 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	卒園式です
おやつ	**ひなあられ** もち 25 砂糖 10 水 きなこ 抹茶 いちご 粉糖 (0・1歳はお麩で) **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ワッフル** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1 砂糖 5 豆乳 32 油 6 **果物** 30 **牛乳** 150	**焼きドーナツ** 小麦粉 15 かぼちゃ 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 ココアパウダー 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**ナポリタン** スパゲッティー 20 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	**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	**さつま芋と黒ごまのマフィン** 小麦粉 20 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 8 さつまいも 6 黒ごま 1 豆乳 30 油 0.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**トマトホットケーキ** 米粉 20 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 油 1 豆乳 10 **果物** **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	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(月) 18 ☆	(火) 19	(水) 20	(木) 21 ☆	(金) 22 ☆	(土) 23	(月) 25 ☆	(火) 26 ☆	(水) 27 ☆	(木) 28 ☆	(金) 29 ☆	(土) 30
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** わかめ 1 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	お別れ遠足	春分の日	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **ささみのフリッター** ささみ 35 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **ミニトマト** ミニトマト 20 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **スープ** わかめ 10 玉ねぎ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**おにぎり** 五分付米 40 のり 0.3 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **ブロッコリー** ブロッコリー 15 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** 人参 10 玉ねぎ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 ピーマン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **ごま和え** 小松菜 20 人参 10 醤油 1 ごま 1 **スープ** 大根 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 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 20 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **みそ汁** 厚揚げ 10 もやし 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**赤魚の炊き込みごはん** 五分付米 40 赤魚 20 生姜 1 人参 8 油揚げ 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ナムル** ほうれん草 25 もやし 15 人参 10 ごま油 1 醤油 1 **すまし汁** 人参 15 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 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 40 みりん 2.5 醤油 2.5 **ミニトマト** ミニトマト 20 **秋のマセドアンサラダ** さつまいも 20 きゅうり 15 人参 10 りんご 10 豆乳マヨネーズ 2 生姜 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 10 豆腐 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 2 小松菜 1 にんにく 1 生姜 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 10 豆腐 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の竜田揚げ** いわし 50 しょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 1.5 油 **ごま和え** 小松菜 15 人参 10 しょうゆ 0.5 ごま 0.2 **酢の物** きゅうり 20 えのき 20 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** 麩 1 わかめ 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **おかか煮** キャベツ 25 にんじん 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 かつお節 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**たこ焼き風じゃがいも** じゃがいも 50 塩 0.2 片栗粉 5 ソース 1 豆乳マヨネーズ 1 青のり 0.2 油 **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	**果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかんジュース 40 砂糖 4 みかん缶 13 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 **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	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 (0.1歳はさつまいも) **果物** 30 **牛乳** 150	**あんこクレープ** 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ごまﾁｰｽﾞパン** 強力粉 30 イースト 0.5 油 1 砂糖 5 ごま 1 黒ごま 1 チーズ 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー												
タンパク質												

3月3日はひな祭りです。
女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。

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。
※13日は誕生日会です。
※16日は卒園式です。
※19日はお別れ遠足のため、お弁当の用意をお願いします。
※☆マークはひまわり組さんのリクエストメニューです。
※今月の果物はりんご、みかん、いよかんの予定です。