



3月予定献立表



2025/03

西野山保育園

	10 24 (月)	(11) 25 (火)	12 26 (水)	13 27 (木)	14 28 (金)	1 15 29 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>さわらのレモンしょうゆ焼き さわら 40 三温糖 1.5 塩 0.1 しょうゆ 3 片栗粉 4.5 レモン果汁 2</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>根菜スープ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 5 れんこん 8 にんじん 5 ごぼう 6 ベーコン 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 パセリ 煮干だし150 こしょう</p>	<p>ごはん</p> <p>高野のうま煮 高野豆腐 5 鶏肉 35 にんじん 30 ☆さといも 15 ☆ほうれんそう 25 しめじ 8 だし みりん 6.5 三温糖 1.1 塩 0.1 しょうゆ 6 酒 1</p> <p>かぶのゆずあえ ☆かぶ 20 ☆ゆず 塩 0.2 三温糖 2 酢 1</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 20 乾燥わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 20 大豆水煮 30 ベーコン 5 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1</p> <p>ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の袖庵焼き さわら 40 みりん 3 しょうゆ 3 酒 3 ゆず</p> <p>うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 片栗粉 1 油 3 小麦粉 1</p> <p>キャベツのごまあえ キャベツ 20 にんじん 10 乾燥わかめ 0.3 鶏ささ身 5 ごま 1 しょうゆ 1</p> <p>コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>あけぼのご飯 米 にんじん 15 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 5</p> <p>豚汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 にんじん 10 ごぼう 4 こんにゃく 4 ☆はくさい 20 油揚げ 5 さつまいも 20 ☆ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし 250</p> <p>かぶの浅漬け ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6</p>	
	<p>おやつ</p> <p>もちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>＜11日＞ せんべい ☆はっさく</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>＜26日＞ ホットドック ロールパン キャベツ ソーセージ カレー粉 ケチャップ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ヨーグルトケーキ ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 三温糖 レモン果汁</p> <p>お茶</p>	<p>鶏ごぼうごはん のおにぎり 鶏ひき肉 ごぼう 米 しょうが 三温糖</p> <p>お茶</p>	<p>＜14日＞ りんごケーキ 小麦粉 三温糖 卵 油 ☆りんご 卵</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>＜28日＞ オレンジ蒸しパン 米粉 BP 三温糖 マーマレード 牛乳</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	パン	かつおおにぎり	せんべい	いちご蒸しパン	フライドポテト		
	☆は旬の食材です！	11日はお弁当日 お別れ遠足の日です！			3月のお誕生日会は 大人気の りんごケーキ		
献立	3 17 (月)	4 18 (火)	5 19 (水)	6 (木)	7 21 (金)	8 (土)	
	<p>ちらしずし 米 にんじん 7 干しいたけ 1.2 かんぴょう 2 ゆでたけのこ 7 高野豆腐 2.7 ☆ほうれんそう 5 ちりめんじゃこ 5 ごま 1 酢 10 三温糖 8 しょうゆ 2 塩 0.65 焼きのり 0.5 さけ 30</p> <p>畑菜と菜の花のごまあえ ☆畑菜 35 ☆菜の花 8 しょうゆ 0.8 ごま 2</p> <p>ゆばとみつばのすまし汁 湯葉 2.5 みつば 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のトマトソース 鶏肉 60 小麦粉 4 油 1 ホールトマト缶詰 10 たまねぎ 8 にんにく 三温糖 1 ケチャップ 5 しょうゆ 1 パセリ 塩 0.4 こしょう</p> <p>フライドポテト じゃがいも 30 塩 0.2 パセリ 油 5</p> <p>コーンあえ ☆ほうれんそう 35 にんじん 3 コーン缶 5 かつお節 1 しょうゆ 1</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>中華風の炒め物 豚肉 30 にんじん 15 ゆでたけのこ 10 干しいたけ 2 たまねぎ 10 ピーマン 7 はるさめ 5 ☆ねぎ 7 しょうゆ 2 みりん 2.5 オイスターソース 4 塩 0.2 油 1 にんにく しょうが ごま油 0.5</p> <p>チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 1 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の焼き漬け さば 40 ☆ねぎ 1 大葉 0.3 しょうが 三温糖 0.9 しょうゆ 1.7 酢 3</p> <p>切干大根のごま酢和え 切干だいこん 3 きゅうり 10 にんじん 5 油揚げ 4 酢 2 三温糖 0.6 しょうゆ 1.2 ごま 2 三温糖 0.3 しょうゆ 0.3 うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>田舎汁 ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 ごぼう 5 切干だいこん 1 にんじん 5 ☆さといも 8 ☆ねぎ 5 油揚げ 3 煮干だし 150 みそ 3</p>	<p>カレー 米 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 バター 9 小麦粉 9 塩 1.3 三温糖 0.5 しょうゆ 1.3 カレー粉 0.5 こしょう にんにく しょうが 油 2</p> <p>(乳)ハヤシライス ケチャップ 7</p> <p>ごまじゃこサラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 5 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1</p>	<p>ミートライス 米 鶏ひき肉 12.5 豚ひき肉 12.5 たまねぎ 30 にんじん 10 しめじ 10 いんげん 5 ケチャップ 15 トマト缶 30 赤ワイン 1 塩 0.5 三温糖 2 しょうゆ 2 油 2</p> <p>大根のカリカリ ☆だいこん 25 ☆だいこん葉 5 塩 0.2</p> <p>小松菜のみそ汁 ☆こまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	
おやつ	<p>フルーツポンチ ひなあられ 白玉粉 三温糖 みかん缶 ☆いちご 桃缶 バイン缶</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>鮭のおにぎり 米 鮭 乾燥わかめ 塩 ごま</p> <p>お茶</p>	<p>焼き芋 ☆さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>みたらしだんご 白玉粉 上新粉 三温糖 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ピザトースト 食パン 玉ねぎ トマト チーズ パセリ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ビスケット</p> <p>牛乳 150cc</p>	
延長	パン	せんべい	塩むすび	スティックパン	芋スティック		
	17日は お別れ会です				みんなだいすき 保育園のカレー	22日は 卒園式です	

今のクラス最後の月、3月です!!
そしてゆりさん、卒園おめでとうございます!!
保育園での生活ではたくさんの人に囲まれ、楽しいこと、いろ
んな発見の連続でしたね(。)/
今度も、みんなの思い出のひとつになるようなおいしい給食、
おやつを作りますね(。)/

今月のおべんとう日は
3/11(火)です!

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量 459	17.9	14.5	202	1.9
幼児	目標 574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量 531	20.9	16.9	232	2.2

