



2020年度3月の予定献立表

今月のお弁当日は5日(金)、27日(土)です。

エネルギー 581kcal タンパク質23.1g 脂質 19.0g 塩分 2.3g

おひさま岡町保育園(分園)

| | 献立(調味料) | 血や肉になるもの | 燃えてエネルギーになるもの | 身体の調子をととのえる |
|------------------------------|---|---|---|--|
| 月 (1 29) | ごはん 春の筑前煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ) | 鶏もも肉(40g) うすあげ(1g) | 白米(35g) ごま油 三温糖 里芋(15g)板こんにゃく(10g) | れんこん(15g)にんじん(15g) しいたけ(10g)ふき(10g) すなっぺえんどう(10g)新ごぼう(10g) 新玉ねぎ(10g)春キャベツ(10g) しめじ(6g)えのき(8g) |
| | きのこあんかけにゅう (だし、うすくち、みりん) | ささみ(6g) | そうめん(25g) 片栗粉 | しいたけ(6g)なめこ(6g) みつば(2g)えのき(4g) |
| 火 (2 16 30) | 豆ごはん(塩) 春キャベツのハンバーグ (塩) アスパラと新じゃがのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) | 豚ミンチ(25g)牛乳 鶏ミンチ(25g)卵 えび(10g) 厚揚げ(10g) | 白米(40g) パン粉(4g) 新じゃが(20g) オリーブ油 三温糖 | うすいえんどう(15g) 春キャベツ(15g) 玉ねぎ(10g) アスパラ(10g)エリンギ(8g) にんじん(10g)いよかん かぶ(20g)かぶの葉(8g) しめじ(8g)青ネギ(2g) |
| | きなごまクッキー | 牛乳(1.2cc) きなこ(2g) | 小麦粉(12.5g)バター(7g) 三温糖(4g)黒ゴマ(1g) | |
| 水 (17 31) | サンドイッチ (マヨレ) 春野菜のミルクポトフ (コンソメ、塩) 小松菜のソテー(塩) ゆかりおにぎり | ハム(3g)卵(10g) チーズ(3g)ツナ(4g) 鶏もも肉(40g) ベーコン(10g) | サンドイッチパン(1/2枚) 新じゃがいも(20g) 油 白米(35g) | きゅうり(5g) 春キャベツ(20g)にんじん(10g) 新たまねぎ(8g)かぶ(15g)きぬさや(5g) しめじ(8g) 小松菜(20g)にんじん(10g) エリンギ(8g) ゆかり |
| 木 (4 18) | ごはん 魚の西京焼き(白みそ、酒) うどとささみの梅和え (酒、しょうゆ、酢) 沢煮椀 (かつお、昆布、うす口、塩) 小倉春巻き(塩) | 魚(55g) ささみ(6g) 豚バラスライス(8g) 小豆(6g) | 白米(42g) 三温糖 春巻きの皮(1枚) 三温糖(4g)油 | うど(20g)青じそ(2g)にんじん(8g) 梅干し(5g) 人参(8g)大根(10g) ごぼう(8g)しいたけ(8g) きぬさや(5g)きくらげ(1g) |
| 金 (19) | 春野菜のかきあげ丼 (だし、しょうゆ、みりん、塩) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩) | えび(15g) 卵(4g) ささみ(10g) 豆腐(10g) | 白米(45g) 小麦粉 三温糖 サラダ油 | 新たまねぎ(20g)にんじん(10g) アスパラ(8g)たらの芽(5g) ふきのとう(5g)菜の花(5g) 三つ葉(3g)しめじ(6g) えのき(6g) 小松菜(10g) |
| | おからとマーメレードのケーキ (B.P) | おから(10g) 卵(8g)牛乳(4cc) | 小麦粉(10g)三温糖(6g) バター(6g) | マーメレードジャム |
| 土 (6) | マーボー丼 (赤みそ、とりがら、しょうゆ) 青梗菜のスープ (とりがら、塩) 市販菓子 | 豚ミンチ(35g) 豆腐(30g) ベーコン(6g) | 白米(50g) 三温糖 | にら(15g)干しいたけ(2g) にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(15g)玉ねぎ(10g) きくらげ(2g) もやし(6g) |

<ひなまつり特別メニュー>

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| 金 (3) | ちらし寿司 (酢、塩) 鶏肉の照焼き(しょうゆ、みり 菜の花のごまあえ(しょうゆ) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、酒) 春色クッキー | 卵(10g)えび(10g) 鶏もも肉(60g) ゆば(2g)ささみ(6g) 豆腐(10g) 牛乳 | 白米(20g) 三温糖 白ごま 三温糖 白ごま おつゆふ バター(4g)三温糖 小麦粉 | きゅうり(5g)にんじん(4g) きぬさや(4g)れんこん(10g) 菜の花(25g)人参(8g) 三つ葉(3g) えのき(6g) いちご(10g) ほうれん草(8g) |
|------------------|--|--|--|--|

| | 献立(調味料) | 血や肉になるもの | 燃えてエネルギーになるもの | 身体の調子をととのえる |
|-------------------------|---|---|--|---|
| 月 (22) | 鶏そぼろの三色丼 (しょうゆ、塩、みりん) 新玉ねぎのサラダ (ポン酢、マヨレ) おみそ汁 (にぼし、みそ) | 鶏ミンチ(30g) 卵(12g) ツナ(10g) わかめ(4g) 平天(8g) | 白米(50g) 三温糖 | ほうれん草(15g) 土生姜(1g) 新玉ねぎ(20g) にんじん(8g) 春キャベツ(15g)大根(10g) しめじ(8g)えのき(8g) 白ねぎ(4g) |
| | 菜の花の Pasta(しょうゆ、昆布 茶) | ベーコン(10g) | スパゲッティ(20g) オリーブ油 バター | 菜の花(10g)人参(8g) にんにく(1g) |
| 火 (9 23) | ごはん 魚の天ぷら(塩) 菜の花の酢みそあえ (酢、白みそ) あさり汁 (昆布、うす口、酒、塩) みたらし団子 (しょうゆ、みりん) | 魚(50g)卵 青のり ちくわ(6g) あさり(15g) 豆腐(10g) | 白米(40g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 白玉粉(20g) 三温糖(3g)片栗粉 | 菜の花(15g)わけぎ(10g) にんじん(8g) みつば(2g) えのき(8g) |
| 水 (10) | ごはん 鶏レバーのケチャップ煮 (ケチャップ、ローリエ、コンソメ、塩) 春キャベツのスパゲッティサラダ (マヨレ、酢、塩) ブロッコリーのスープ (コンソメ、塩) ふきごはんおにぎり (だし、うすくち、酒、みりん) | 鶏レバー(35g) ベーコン(10g) ツナ(6g) 豆腐(10g) | 白米(40g) 新じゃが(20g) 三温糖 スパゲッティ(8g) | 玉ねぎ(20g)人参(20g) うすいえんどう(10g) 春キャベツ(10g)人参(8g) アスパラ(8g) ブロッコリー(10g) 新玉ねぎ(10g)しめじ(6g) ふき(10g) |
| 木 (11 25) | ごはん 菜の花の豚肉巻き (しょうゆ、みりん) 切り干し大根の煮物 (しょうゆ、だし) おみそ汁 (にぼし、みそ) いちごのムース (ゼラチン) | 豚ロース(40g) ちくわ(8g) うすあげ(1g) | 白米(40g) 小麦粉 三温糖 麩(2g) 三温糖(4g) | 菜の花(15g)人参(10g) 切り干し大根(4g)人参(6g) きぬさや(4g) 新玉ねぎ(10g)新ごぼう(5g) アスパラ(8g) いちご(10g) |
| 金 (26) | たけのこごはん(だし、酒、薄口) ほたるいかと大根の煮物 (しょうゆ、酒、だし) 春の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち) 手作りパン(ドライイースト) | うすあげ(1g) ほたるいか(20g) 豆腐(30g) わかめ(4g) ゆば(2g) 牛乳(3cc) | 白米(40g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま 強力粉(12.5g)小麦粉(7.5g) バター(0.6g)三温糖(1g) | たけのこ(15g) 大根(50g)大根葉 土生姜(1g) 人参(10g)すなっぺえんどう(8g) 干しいたけ(2g) ふき(10g) しめじ(8g)えのき(8g) かぼちゃパウダー |
| 土 (13) | チャンポン麺 (とりがら、塩、うすくち、みり 菜の花のサラダ (しょうゆ、酢) 市販菓子 | 豚バラスライス(20g) ちくわ(8g) ささみ(6g) | 中華麺(1/2玉) ごま油 三温糖 | 白菜(15g)きくらげ(2g)人参(8g) 玉ねぎ(10g)しいたけ(8g)にら(8g) にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(30g)人参(6g) もやし(8g) |

<8日>
・生姜ごはん
・骨付き唐揚げ
・大徳寺なます
・菜の花のスープ
・おやつ
・ボンデ黒ゴマ

<ひまわりぐみリクエストメニュー>

<12日>
・納豆丼
・かす汁
<おやつ>
・梅が枝もち

<15日>
・さつまいもごはん
・ぶりのゆず照り焼き
・ほうれん草ときのこポン酢あえ
・にゅうめん
・おやつ
・スノーボール

