

2024年度 3月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	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 (10 24)	フランスパン ポークビーンズ (ケチャップ、コンソメ) コールスローサラダ (酢、塩、マヨネーズ) 新ごぼうの炊き込みおにぎり (昆布、しょうゆ、塩、酒)	豚バラブロック (40g) 大豆 (10g) ハム (8g) 牛乳	フランスパン じゃがいも (30g) 三温糖 白米 (35g) ごま油 三温糖	玉ねぎ (30g) 人参 (25g) スナップえんどう (6g) エリンギ (6g) 春キャベツ (20g) にんじん (10g) レモン (4g) コーン缶 (8g) 新ごぼう (10g) まいたけ (4g) 青ねぎ (1g) 生姜 (1g)
火 (25)	たけのごはん (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) わけぎのぬた和え (白みそ、酢) 雷汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩)	うすあげ (2g) 鶏もも肉 (60g) ちくわ (6g) 豆腐 (15g)	白米 (45g) 三温糖 サラダ油	たけのこ (15g) みつば (2g) 梅干し わけぎ (10g) ほうれん草 (15g) 人参 (5g) 白ねぎ (4g) えのき (10g)
水 (12 26)	いちごプリン (ゼラチン7.5g) 納豆丼 (しょうゆ) 切干大根のはりはり和え (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 春キャベツのカレーチーストースト (塩、カレー粉)	牛乳 (53cc) 豚ミンチ (15g) ちりめんじゃこ (8g) 納豆 (25g) ひじき (2g) 昆布	三温糖 (2.7g) 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま 麩 (1g)	いちご (15g) 人参 (10g) 干しいたけ (1g) 青ねぎ (2g) 切干大根 (6g) 人参 (5g) 絹さや (4g) 新玉ねぎ (10g) 新ごぼう (8g) アスパラ (8g) 春キャベツ (7g)
木 (13 27)	ごはん 元気モリモリレバーの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒) ブロッコリーの和え物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) あべかわマカロニ (塩)	鶏レバー (40g) ツナ (6g) うすあげ (2g) きなこ (4g)	白米 (45g) 三温糖 三温糖 サラダ油 さつまいも (10g) マカロニ (12g) 三温糖	玉ねぎ (20g) 土生姜 (1g) ブロッコリー (25g) レモン (4g) にんじん (10g) しめじ (6g) 新玉ねぎ (10g) なめこ (6g)
金 (28)	せりごはん (昆布、かつお、薄口、酒、塩) 魚の塩焼き (塩) 新玉ねぎのサラダ (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) 焼きおにぎり (しょうゆ)	魚 (50g) ささみ (10g) わかめ (6g) 平天 (5g) 花かつお	白米 (45g) 新じゃが (15g) 白米 (50g)	せり (5g) 新玉ねぎ (40g) 人参 (8g) 白ねぎ (4g) しめじ (6g) にら (4g)
土 (1 15 29)	春キャベツとしらすの Pasta (コンソメ、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 市販菓子	しらす (10g) 豆腐 (15g)	スパゲティ (40g) オリーブ油 新玉ねぎ (10g) 人参 (5g) 絹さや (4g) えのき (4g)	春キャベツ (15g) 人参 (6g) にんにく (1g) しめじ (6g) 新玉ねぎ (10g) 人参 (5g) 絹さや (4g) えのき (4g)

	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 (17 31)	ごはん 春キャベツいっぱいハンバーグ (塩) アスパラと新じゃがのサラダ (酢、塩) 菜の花のスープ (コンソメ、塩) いよかんのカップケーキ (BP)	豚ひき肉 (25g) 牛乳 鶏ひき肉 (25g) 卵 ツナ (8g) 豆腐 (10g) 牛乳 (4cc) 卵 (4g)	白米 (45g) 新じゃが (20g) オリーブ油 三温糖 小麦粉 (15g) 三温糖 (4g) バター (5g)	春キャベツ (15g) 玉ねぎ (10g) アスパラ (10g) エリンギ (8g) 人参 (10g) いよかん 菜の花 (5g) 新玉ねぎ (15g) しめじ (5g) いよかん (10g)
火 (4 18)	ふきごはん (出汁、薄口、酒、塩) 春野菜と豆腐のチャンプルー (かつお、昆布、しょうゆ、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 新じゃがのフライドポテト (塩)	うすあげ (2g) 豆腐 (20g) 豚バラスライス (30g) 卵 (10g) うすあげ (1g) 青のり (0.2g)	白米 (45g) ごま油 新じゃが (60g) サラダ油	ふき (10g) 春キャベツ (20g) 新玉ねぎ (15g) スナップえんどう (6g) 人参 (12g) もやし (6g) 生姜、にんにく 新玉ねぎ (10g) えのき (6g) 菜の花 (5g)
水 (5)	春のかき揚げ丼 (だし、しょうゆ、みりん、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 焼きそば (ソース)	ちくわ (15g) わかめ (4g) 豚バラスライス (10g) 青のり、花かつお	白米 (45g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 焼きそば麺 (1/3玉) サラダ油	新玉ねぎ (20g) 人参 (8g) 菜の花 (4g) 新ごぼう (6g) 春大根 (15g) ししいたけ (4g) なめこ (8g) 玉ねぎ (10g) 人参 (6g) 春キャベツ (10g)
木 (6)	6日は、誕生会特別メニューです。			
金 (7 21)	ごはん 魚の天ぷら (塩) 菜の花の胡麻和え (しょうゆ) 沢煮碗 (昆布、かつお、薄口、酒、塩) 7日 ホットケーキ (BP) 21日 ぼたもち (塩)	魚 (50g) ささみ (10g) ゆば (0.1g) 豆腐 (10g) 卵 (4g) 牛乳 小豆 (10g) きなこ (4g)	白米 (45g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま 小麦粉 (15g) 三温糖 (4g) バター もち米 (30g) 三温糖 (4g)	菜の花 (15g) 人参 (10g) もやし (6g) たけのこ (10g) 大根 (10g) 人参 (8g) みつば (2g)
土 (8 22)	鶏そぼろ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	鶏ミンチ (30g) 卵 (6g) わかめ (5g)	白米 (50g) 三温糖 片栗粉 サラダ油 さつまいも (10g)	ほうれん草 (15g) 生姜 新玉ねぎ (10g) えのき (6g)

<ひなまつり特別メニュー>

月 (3)	春のちらし寿司 (酢、塩) 鶏じゃが (出汁、しょうゆ、みりん) すまし汁 (昆布、薄口、酒、塩) いちご抹茶の蒸しパン (B.P 抹茶)	卵 (15g) 鮭 (15g) 刻みのり 鶏もも肉 (30g) 牛乳 (4g)	白米 (55g) 白ごま 三温糖 新じゃが (20g) 糸こんにゃく (8g) 花麩 (0.5g) 小麦粉 (15g) サラダ油 (4g) 三温糖 (4g)	絹さや (4g) 新ごぼう (5g) 人参 (5g) 干しいたけ (1g) れんこん (6g) 新じゃが (20g) 人参 (20g) スナップえんどう (6g) しめじ (5g) みつば (2g) いちご (5g)
------------------	---	--	--	---

<卒園式特別メニュー>

水 (19)	げんこつパン 春野菜のミルクポトフ (コンソメ、塩) ブロッコリーのソテー (塩) 焼きおにぎり (しょうゆ)	げんこつパン 新じゃが (30g) 鶏もも肉 (40g) 牛乳 ベーコン (10g) 花かつお	白米 (50g) 三温糖 片栗粉 サラダ油 さつまいも (10g)	新玉ねぎ (25g) 人参 (25g) スナップえんどう (4g) 春キャベツ (15g) ブロッコリー (25g) 人参 (10g) しめじ (6g)
-------------------	--	--	--	---

エネルギー 552 kcal 脂質 17.4g タンパク質 26.1g 塩分 1.9g

|

|