

☆2018ねんど3がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

曜日 日	げつ 11・25		か 12・26		すい 13・27		もく 14・28		きん 1・29		15		ど 2・16	
	★かれーうどん ぽてとさらだ		ごはん ちくぜんに じゃこぴーまん みそしる		ごはん さけまよねーずやき ほうれんそうのにびたし みそしる		ごはん とりのてりやき じゃこさらだ わかたけじる		ごはん さばのしおやき きりほしだいこんに みそしる		★てまきずし すましじる ぜりー		くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな	
献立名														
	幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児	
主食	ゆでうどん 150 100		六分米 50 40 しらす 12 9.6		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		白米 50 40 すし酢 10 8.0		クロックムッシ. 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギー・ひよこ) 2ヶ	
	牛もも肉 25 20 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 4 3.2 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ		鶏もも肉(から揚げ用) 35 28 れんこん 12 9.6 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 板こんにやく 15 12 里芋 20 16 しめじ 8 6.4 絹さや 3 2.4 ふき 3 2.4 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 4 3.2 みりん 1.8 1.44		サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉葱 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →卵ア)マヨドレ →乳ア)豆乳 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 菜の花 8 6.4 薄口醤油 2 1.6 だし汁 11 8.8 油揚げ 3 2.4 えのき 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		鶏もも肉(から揚げ用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 0.8 0.6 砂糖 1.5 1.2 ちりめんじゃこ 5 4 きゃべつ 30 24 きゅうり 12 9.6 小松菜 12 9.6 白ごま 0.8 0.64 米酢 0.8 0.64 濃口醤油 1 0.8 砂糖 1 0.8 きょう水煮 15 12 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.2 薄口しょうゆ 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0		さば 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16 みりん 0.8 0.6 切干大根 3 2.4 竹輪※卵 6 4.8 人参 8 6.4 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 きやべつ 15 12 もやし 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		ツナ 5 4 コーン 5 4 マヨドレ 5 4 納豆(ひきわり) 10 8 牛肉 40 32 土生姜 0.3 0.24 薄口醤油 2.6 2.08 みりん 2.6 2.08 砂糖 3.9 3.12 きゅうり 10 8 梅かつお 5 4 ウインナー 2本 1本 のり 7枚 豆腐 20 16 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 一口ぜりー 1ヶ 1ヶ		ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本	
屋敷														
材料	卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08		ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ゴマ 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.2 0.24 薄口醤油 0.5 0.48 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96											
献立名	ぎゅうにゅう ★ふるーつぽんち どーなつ		ぎゅうにゅう きなこむしばん		ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう ★のりじゃことーすと		よーぐると さかなっこ/べびーすていっく		よーぐると さかなっこ/べびーすていっく		ぎゅうにゅう みにやさいすていっく ひとくちぜりー	
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト		十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	
おやつ	カットゼリー(ぶどう) 30 30 カットゼリー(りんご) 30 30 みかん缶 20 20 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ベビースティック		薄力粉 20 20 ベーキングパウ 0.5 0.5 砂糖 8 8 豆乳 25 25 きなこ 5 5		さつまいも 80 60 塩 適宜 適宜		食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ		さかなっこ 5 ベビースティック 1p 動物ビスケット 1袋 りんごジュース 1本 *1日ぞう組		さかなっこ 5 ベビースティック 1p		ミニ野菜スティ 1袋 1袋 一口ぜりー 1ヶ 1ヶ	

3月のテーマは、「リクエストメニュー」です。
★印のついているメニューは、ぞう組さんが、
リクエストしてくれたメニューです♪



※乳児はちらし寿司で提供

☆2018ねんど3がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ		か	すい	もく	きん	ど
	4	18	5・19	6・20	7	8・22	9
献立名	ちらしずし みにはんぱーぐ おんやさい すましじる	ごはん はんぱーぐ おんやさい すましじる	ごはん さわらのかばやき いそべあえ ★かきたまじる	ぎゅうどん はるさめさらだ みそしる	★らーめん やさしいため	ごはん とりのおいすたーそーすやき なむる みそしる	さんどいっち つなさんど ぎゅうにゆう ばなな
	主食	幼児 乳児 白米(6升) 50 40 すし酢 10	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 中華麺 70 60	幼児 乳児 六分米 50 40 サンドイッチ※乳卵 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(アレルギー・ひよこ) 2ヶ
材料	サケフレーク 6 5 三度豆 2 1.6 炒り卵 10 8 塩 適量 適量 砂糖 適宜 適宜 酒 適宜 適宜 人参・花型 10 8 ブロッコリー 15 12 刻みのり 適量 適宜 合いびき肉 21 16.8 玉葱 15 12 パン粉 1.8 1.44 豆乳 2.4 1.92 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.1 0.08 ケチャップ 4 3.2 ウスターソー 1 0.8 はまぐり 1ヶ まり麩 1 1 三つ葉 0.6 0.48 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 2 1.6 ケチャップ 4 3.2 ウスターソー 1 0.8 ブロッコリー 20 16 さつまいも 20 16 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口しょうゆ 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 はまぐり 1ヶ まり麩 1 1 三つ葉 0.6 0.48 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	さわら 40 32 薄力粉 5 4 サラダ油 適宜 適宜 砂糖 3 2.4 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 だし汁 1.5 1.2 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 刻みのり 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 60 48 玉ねぎ 50 40 人参 10 8 しめじ 12 9.6 だし汁 12 9.6 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 3.6 2.88 みりん 2.4 1.92 春雨 4 3.2 かにかま※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 白菜 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	なると※卵・魚 10 8 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 焼き海苔 1枚 1枚 鶏がらだし 2 1.6 薄口醤油 1.5 1.2 塩 0.8 0.64 水 120 96 豚ロース肉 40 32 きゃべつ 20 16 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 玉ねぎ 15 12 ごま油 1 0.8 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 ごま油 0.2 0.16 えのき 6 4.8 じゃがいも 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	献立名	ぎゅうにゆう ひなあられ いちご	ぎゅうにゆう いちご さつまいもちっぶす/くつきー	ぎゅうにゆう ★かるびすぜりー ちーず	おちゃ おにぎり ちーず	ぎゅうにゆう ★すいーとぼてと	ぎゅうにゆう ねじりんぼう ちーず(幼)
献立名	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ひなあられ 5 5 完了)水族館クッキー 10 いちご 3ヶ 3ヶ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 いちご 3ヶ 3ヶ むらさき芋チップス 1袋 豆乳くつきー 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルピス原液※乳 16 12.8 →乳ア)フルーツぜりー 水 80 64 粉寒天 0.4 0.32 チーズ※乳 5 0	お茶 100 100 六分米 24 24 ちりめんじゃこ 2 2 小松菜 4 4 ごま油 0.4 0.4 いりごま 0.4 0.4 三温糖 0.12 0.12 薄口しょうゆ 0.24 0.24 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 70 56 卵 2.4 1.92 バター※乳 7.2 5.76 牛乳 8.4 6.72 砂糖 3.6 2.88 バナラエッセ 適宜 適宜 →卵乳ア)お米でスイートポテト	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりんぼう 12 10 ひよこ)水族館クッキー チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 一口ぜりー 1ヶ 1ヶ
	材料						

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2018年度3月きりん給食献立表☆ みのり園

曜日 日	げつ 11・25		か 12・26		すい 13・27		もく 14・28		きん 15				ど 2・16		
	なっとうごはん かれのいあんかけ みそしる よーぐると		ごはん ころっけ つなさらだ ぼとふ ぎゅうにゅう		ごはん おむれつ さらだ みそしる よーぐると		ごはん さわらのたつたあげ ほうれんそうのしらすあえ なめこととうふのみそしる りんご・ぎゅうにゅう		しらすごはん にくじゃが みそしる ちーず(幼)		しらすごはん にくじゃが みそしる みかん/みかんかん		ぐたくさんうどん よーぐると		
献立名															
主食	幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		
きりん組夕食	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40
	ひきわり納豆	15	12	クロック※卵乳	1ヶ	1ヶ	鶏ミンチ	8	6.4	サワラ	40	32	牛もも肉	20	16
	小松菜	6	4.8	ケチャップ	4	3.2	卵	40	32	土生姜	1	0.8	人参	20	16
	カレイ	40	32	ウスターソース	1	0.8	玉葱	20	16	濃口醤油	1.5	1.2	玉葱	20	16
	片栗粉	適宜	適宜	ツナ缶	8	6.4	人参	8	6.4	料理酒	1.5	1.2	馬鈴薯	30	24
	人参	8	6.4	きやべつ	35	28	パセリ	0.5	0.4	薄力粉	3	2.4	糸こんにゃく	8	6.4
	大根	8	6.4	ピーマン	6	4.8	砂糖	0.6	0.48	片栗粉	3	2.4	油	1	0.8
	玉葱	8	6.4	ホールコーン	5	4	塩	0.4	0.32	揚げ油	3	2.4	砂糖	2	1.6
	ピーマン	4	3.2	砂糖	6	4.8	酒	0.3	0.24	ほうれん草	20	16	濃口醤油	3.5	2.8
	薄口しょうゆ	4	3.2	塩	0.2	0.16	だし汁	5	4	しめじ	8	6.4	みりん	2	1.6
	酒	2	1.6	米酢	1	0.8	ケチャップ	3	2.4	人参	8	6.4	だし汁	40	32
	水	40	32	油	1.6	1.28	きやべつ	30	24	しらす	5	4	塩	0.2	0.16
	片栗粉	適宜	適宜	ウインナー	10	8	人参	8	6.4	濃口醤油	1.5	1.2	油揚げ	3	2.4
	玉葱	12	9.6	じゃがいも	40	32	青じそドレッシング	3	2.4	みりん	1.2	0.96	大根	15	12
	南瓜	20	16	人参	20	16	しめじ	8	6.4	なめこ	8	6.4	葱	0.5	0.4
	ねぎ	0.5	0.4	玉葱	20	16	里芋	12	9.6	豆腐	15	12	米みそ	6.5	5.2
	米みそ	6.5	5.2	パセリ	0.3	0.24	米みそ	6.5	5.2	葱	0.8	0.64	だし汁	120	96
	だし汁	120	96	だし汁	120	96	だし汁	120	96	米みそ	6.5	5.2	チーズ※乳	5	4
	ヨーグルト※乳	78	78	塩	0.65	0.52	ヨーグルト※乳	78	78	だし汁	120	96	みかん	1個	
				牛乳	100	80				りんご	1/6ヶ	1/6ヶ	みかん缶	30.0	
									牛乳	100	80				

曜日 日	げつ 4・18		か 5・19		すい 6・20		もく 7		きん 8・22				ど 9		
	じゃこおかかごはん とうふのやさいあんかけ みるくみそしる		なべ(5日) いちご たこやき(19日) こんそめすーぷ いちご		ごはん さけなんばんあげ じゃがいものきんぴら みそしる ぎゅうにゅう		まーぼーどんぶり もやしのちゅうかあえ かぶのすーぷ ぎゅうにゅう		ごはん ぶりてりやき しらすあえ みそしる		チャーハン すましじる よーぐると				
献立名															
主食	幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		
きりん組夕食	六分米	50	40	中華麺	70	60	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40
	ちりめんじゃこ	1	0.8	大根	15	12	さげ	40	32	豚ミンチ	20	16	ブリ	40	32
	かつお節	0.5	0.4	白菜	25	20	片栗粉	4	3.2	豆腐	45	36	砂糖	0.8	0.64
	白ごま	0.5	0.4	九条ねぎ	2	1.6	揚げ油	適宜	適宜	人参	10	8	濃口醤油	2	1.6
	ごま油	0.5	0.4	水菜	10	8	砂糖	1.8	1.44	玉葱	35	28	みりん	2	1.6
	濃口醤油	0.15	0.12	春雨	5	4	酢	3	2.4	筍水煮	8	6.4	人参	6	4.8
	みりん	0.15	0.12	豆腐	20	16	濃口醤油	3	2.4	土生姜	0.45	0.36	小松菜	15	12
	豆腐	60	48	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	20	16	だし汁	3	2.4	にんにく	0.15	0.12	人参	8	6.4
	だし汁	適宜	適宜	えのき	10	8	片栗粉	適宜	適宜	胡麻油	2	1.6	つきこんにゃく	6	4.8
	豚もも肉	30	24	しめじ	10	8	馬鈴薯	25	20	薄口醤油	2.6	2.1	豆腐	15	12
	玉ねぎ	15	12	だし汁	120	96	人参	12	10	米味噌	1.7	1.4	砂糖	1.5	1.2
	人参	8	6.4	白だし	30	24	ピーマン	8	6	塩	0.2	0.16	わかめ	0.2	0.16
	しめじ	10	8	酒	3	2.4	胡麻油	1	0.8	みりん	2.6	2.1	薄口醤油	0.5	0.4
	小松菜	12	9.6	いちご	3ヶ	3ヶ	砂糖	0.2	0.2	だし汁	35	28	玉麩	0.8	0.64
	だし汁	35	28	いちご	3ヶ	3ヶ	薄口醤油	1.8	1.4	片栗粉	2	1.6	塩	0.3	0.2
	砂糖	1	0.8							白菜	15	12	薄口醤油	1.8	1.4
	薄口醤油	1	0.8	たこやきの粉	15	12	大根	15	12	油揚げ	3	2.4	みりん	1	0.8
	酒	0.4	0.32	きやべつ	30	24	厚揚げ	20	16.0	米みそ	6.5	5.2	だし汁	120	96
	片栗粉	適宜	適宜	たこ	15	12	葱	0.5	0.4	人参	7	6	ヨーグルト※乳	78	78
	きやべつ	15	12	ウインナー	10	8	米みそ	6.5	5.2	ハム※卵	5	4			
ウインナー	1本	1本	もち	10	8	だし汁	120	96	ごま油	0.4	0				
葱	0.5	0.4	チーズ※乳	10	8	牛乳	100	80	酢	0.6	0				
だし汁	80	64	水	適宜	適宜				砂糖	0.4	0				
牛乳	40	32	天かす	3	2.4				しょうゆ	1.3	1				
米みそ	4	3.2	お好みソース	5	4				わかめ	0.2	0.16				
薄口醤油	0.8	0.64	青のり	適宜	適宜				かぶ	20	16				
			かつお節	適宜	適宜				薄口醤油	0.2	0.16				
			ピザソース	5	4				鶏ガラスープの素	1.5	1.2				
			ベーコン	5	4				水	120	96				
			玉ねぎ	20	16				牛乳	100	80				
			コンソメ	1.5	1.2										
			薄口醤油	1	0.8										
			水	120	96										
			いちご	3ヶ	3ヶ										

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。