

☆2023年3月きゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

★印のメニューは、ぞう組さんからのリクエストメニューです！！

曜日	月 13	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3 17・31	土 4	
献立名	ビビンバ チヨレギサラダ わかめスープ	ごはん ★鮭のマヨネーズ焼き おかか和え みそ汁	★カレーライス エビフライ(15日) とんかつ(1・29日) カリカリサラダ	ごはん ★からあげ ゆかり和え みそ汁 一口ゼリー(幼)	ひなまつりごはん チーズハンバーグ ブロッコリー お吸い物	ごはん さわらのかばやき 切干大根煮 かきたま汁	サンドイッチ 牛乳 バナナ 鶏団子スープ
主食	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 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 白米 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	
昼ごはん 材料	牛もも肉 40 32	サケ 50 40	豚ミンチ 15 12	鶏もも肉・から揚げ用 60 48	サケフレーク 3 2.4	さわら 50 40	
	生姜汁 0.8 0.64	塩 0.1 0.08	人参 15 12	土生姜 0.2 0.16	スナックえんどう 1本 1本	薄力粉 5 4	
	砂糖 1.5 1.2	玉ねぎ 1 0.8	玉葱 20 16	濃口醤油 1.2 0.96	人参・花型 8 6.4	サラダ油 適宜 適宜	
	濃口醤油 3 2.4	パセリ 0.5 0.4	馬鈴薯 20 16	酒 1.2 0.96	炒り卵 10 8	砂糖 3 2.4	
	ほうれん草 30 24	マヨドレ 5 4	カレールー 10 8	薄力粉 3 2.4	濃口醤油 1.5 1.2	牛乳 120 100	
	人参 15 12	牛乳 2 2	→乳ア)乳なしカレールー 0	片栗粉 3 2.4	→卵ア)コーン、ゆかり(完了) みりん 1.5 1.2	→乳ア)豆乳	
	もやし 10 10	粉チーズ※乳 1.5 1.2	水 60 48	揚げ油 3 2.4	塩 適宜 適宜	だし汁 1.5 1.2	
	砂糖 0.2 0.16	→乳ア)豆乳	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚	白菜 35 28	砂糖 適宜 適宜	切干大根 3 2.4	
	濃口醤油 1 0.8	ブロッコリー 30 24	→卵乳ア) ウインナー	人参 8 6	酒 適宜 適宜	人参 8 6.4	
	白胡麻 0.8 0.64	人参 8 6.4	→卵乳ア) ウインナー	もやし 5 4	ブロッコリー 20 16	油揚げ 5 4	
	キャベツ 15 12	三度豆 3 2.4	→卵乳ア) ウインナー	ゆかり 0.5 0.4	合いびき肉 35 28	小松菜 5 4	
	白菜 15 12	鯉節 0.5 0.4	→卵乳ア) ウインナー	鯉節 0.5 0.4	玉葱 25 20	ごま油 0.5 0.4	
	人参 8 6.4	薄口醤油 1 0.8	薄力粉 5 5	白ゴマ 0.5 0.4	パン粉 3 2.4	だし汁 20 16	
	きゅうり 8 6.4	なめこ 10 8.0	水 5 5	じゃが芋 15 12	豆乳 4 3.2	砂糖 0.6 0.48	
	刻みのり 0.2 0.16	木綿豆腐 20 16	パン粉 1 1	玉葱 15 12	ナツメグ 適宜 適宜	薄口しょうゆ 1.5 1.2	
	薄口醤油 1.2 0.75	みみそ 6.5 5.2	油 適宜 適宜	米みそ 6.5 5.2	塩麹 2 1.6	みりん 0.5 0.4	
	酢 1 0.8	だし汁 120 96	きやべつ 25 20	だし汁 120 96	スライスチーズ /4枚 /4枚	ほうれん草 15 12	
	塩 0.4 0.32		人参 8 6.4	一口ゼリー 1個	→乳ア)×	卵 15 12	
	ごま油 0.4 0.32		ホールコーン 5 4		ケチャップ 4 3.2	→卵ア)豆腐	
	白ごま 0.6 0.48		とんがりコーン 2 1.6		ウスターソース 1 0.8	塩 0.1 0.08	
わかめ 0.3 0.24		(ひよこなし)		しめじ 8 6.4	薄口醤油 1.4 1.12		
えのき 8 6.4		砂糖 0.65 0.52		花麩 1 1	みりん 0.8 0.64		
鶏がらの素 1.5 1.2		塩 0.24 0.19		三つ葉 0.6 0.48	だし汁 120 96		
薄口醤油 0.2 0.16		米酢 1 0.8		塩 0.1 0.08			
水 120 96		サラダ油 1.6 1.28		薄口醤油 1.4 1.12			
				みりん 0.8 0.64			
				だし汁 120 96			
献立名	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 ★チュロス	牛乳 りんごゼリー ミレービスケット/クラッカー	牛乳 ねじりんぼう/南瓜ポーロ オレンジ/みかん缶	カルピス(幼)/牛乳 ひなあられ/ミニ野菜スティック いちご	牛乳 かりんとう/豆花クッキー 一口ゼリー	
牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100	カルピス 120	牛乳 120 100	ヨーグルト※乳 78 78	
→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳		
マカロニ 15 12	チュロス(冷凍) 3個 2個	りんごゼリー 1個 1個	ねじりん棒 8 6	牛乳 100	かりんとう 15 12	カルピスドーナツ※卵乳 2個 1個	
きな粉 5 4	→卵乳ア)卵なしのチュロス(業務スーパー)	ミレービスケット 12	南瓜ポーロ 8	ひなあられ 5 5	豆花クッキー (りすひよこ) 1p	→卵乳) 動物ビスケット3つ	
砂糖 4 3	グラニュー糖 適宜 適宜	クラッカー 1個	(ひよこ)	ひよこ)ミニ野菜スティック 10	一口ゼリー 2個 1個		
塩 0.1 0.1	揚げ油 適宜 適宜	(ぱんだりすひよこ)	オレンジ 1/6個 1/6個	いちご 3ヶ 2ヶ			
			みかん缶 30				

★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。

☆2023年3月きゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

★印のメニューは、ぞう組さんからのリクエストメニューです！！

曜日	月 6・20	火 7	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
献立名	ごはん 豚の生姜焼き 温野菜 みそ汁	ごはん 鶏の味噌チーズ焼き わかめサラダ コンソメスープ	★チャーハン ウインナー ごま和え 中華スープ	ごはん カレーの塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ みそ汁	★きつねうどん 小松菜のオイスターマヨ和え スルメ(幼・ぼんだ)	調理パン オレンジ/みかん缶 コンソメスープ
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
屋ごはん	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	ゆでうどん 150 100	フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ
	豚ロース肉 50 40	鶏もも肉 60 48	ベーコン※卵 15 12	カレー 50 40	油揚げ 20 16	ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
材 料	玉葱 25 20	塩 適宜 適宜	→卵ア)卵なしベーコン	塩 0.2 0.16	みりん 1.5 1.2	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ
	濃口醤油 4 3.2	みみそ 3 2.4	人参 8 6.4	高野豆腐 6 5	濃口醤油 1.5 1.2	南瓜パン 2ヶ
	みりん 4 3.2	砂糖 3 2.4	玉葱 13 10.4	ねじりこんにゃく 15 12	砂糖 0.5 0.4	ツナフレーク 8
	砂糖 3 2.4	粉チーズ※乳 2 1.6	葱 3 2.4	人参 15 12	だし汁 適宜 適宜	マヨドレ 5
	酒 6 4.8	わかめ 0.4 0.3	卵 10 8	しめじ 8 6.4	葱 3 2.4	*ひよこ・アレルギー児
	土生姜 5 4	ツナフレーク 10 8	→卵ア)コーン、完了×	小松菜 12 10	ほうれんそう 15 12	マヨドレ 5
	ブロッコリー 20 16	キャベツ 25 20	塩 0.2 0.16	だし汁 30 24	人参 8 6.4	オレンジ 1/6個
	人参 20 16	人参 8 6.4	薄口醤油 0.5 0.4	砂糖 1.2 0.96	薄口醤油 4 3.2	みかん缶 30
	マヨドレ 適宜 適宜	ホールコーン 5 4	ごま油 1.5 1.2	塩 0.1 0.08	だし汁 140 112.0	きやべつ 20 16
	切干大根 1.8 1.44	砂糖 1 0.8	酒 2 1.6	薄口しょうゆ 2 1.6	小松菜 25 20	人参 6 4.8
	油揚げ 8 6.4	薄口醤油 1 0.8	ウインナー 1本 1本	みりん 1.5 1.2	ツナフレーク 10 8	わかめ 0.2 0.16
	米みそ 6.5 5.2	米酢 3 2.4	ほうれん草 25 20.0	かぼちゃ 20 16.0	人参 8 6.4	水 120 96
	だし汁 120 96	玉葱 15 12	人参 8 6.4	ほうれん草 15 12.00	しめじ 10 8	コンソメ 1 0.8
		もやし 8 6.4	しめじ 8 6.4	米みそ 6.5 5.2	砂糖 1 0.8	薄口しょうゆ 0.5 0.4
		じゃがいも 15 12	小松菜 12 9.6	だし汁 120 96	オイスターソース 1.5 1.2	
		水 120 96	白ゴマ 1 0.8		マヨドレ 2 1.6	
		コンソメ 1 0.8	三温糖 1.6 1.3		するめ 1本 1本	11日 お弁当日
		薄口しょうゆ 0.5 0.4	薄口醤油 1.6 1.3			
			米酢 1.2 1.0			
			わかめ 0.2 0.16			
			大根 8 6.4			
			鶏がらスープの素 1.5 1.2			
			薄口しょうゆ 0.1 0.08			
			水 120 96			
献立名	ヨーグルト さかなっこ/豆乳クッキー	牛乳 ★手作りクッキー (きなこクッキー・ごまクッキー)	牛乳 ★カルピスゼリー ドーナツ	牛乳 みにのりすけ/ベビースティック チーズ	お茶 防災食おにぎり(10日幼・ぼんだ) ゆかりおにぎり ウエハース(幼)	牛乳 豆乳クッキー 一口ゼリー
	ヨーグルト※乳 78 78	牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100	お茶 100 100	牛乳 120 100
おやつ	さかなっこ 1p 1p	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	防災食おにぎり(鮭) 1個	→乳ア)豆乳
	クラッカー (ひよこりす) 1p	きなこクッキー	カルピス原液※乳 16 12.8	みにのりすけ 1p 1p	防災食おにぎり(わかめ) 1個	豆乳クッキー 2枚 2枚
	薄力粉 6.5 5.2	→乳ア)フルーツゼリー	水 80 64	(幼児ぼんだりす)	(ぼんだ)	一口ゼリー 2個 1個
	砂糖 3 2.4	粉寒天 0.4 0.32	ベビースティック (ひよこ)	1p	六分米 30 24	
	塩 0.05 0.04	カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個	チーズスティック※乳 1本 1/2本	ゆかり 適宜 適宜	カルシウム&テツウエハース※卵乳 1枚	
	油 3 2.4	→卵乳)動物ビスケット3つ			→卵・乳ア)ベビースティック	
	きな粉 2 1.6					
	牛乳 3 2.4					
	ごまクッキー					
	薄力粉 10 8.0					
	白ごま 1.4 1.1					
	黒ゴマ 0.7 0.6					
	砂糖 2.9 2.3					
	塩 0.1 0.1					
	牛乳 5 4.0					
	油 2 1.6					

★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。