

# ☆2025年3月きりん組献立表☆ みのり園

| 曜日     | 月                                     |   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |   |
|--------|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 日      | 3                                     |   | 4・18  | 5・19  | 6  | 7・21   | 8・22   |   |
| 献立名    | ごはん<br>さわらのかば焼き<br>白和え<br>みそ汁<br>★ゼリー |   | ごはん<br>鶏の梅照り焼き<br>南瓜サラダ<br>みそ汁  | ごはん<br>ハンバーグ<br>粉ふき芋と温野菜<br>コンソメスープ<br>牛乳   | ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁<br>ヨーグルト  | ごはん<br>★鶏南蛮<br>ナムル<br>中華スープ  | 具だくさんうどん<br>ヨーグルト  |   |
|        | 主 食                                   |   | 主 食   | 主 食   | 主 食  | 主 食  | 主 食  |   |
| きりん組夕食 | 幼児 乳児<br>六分米 50 40                    |   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40  | 幼児 乳児<br>六分米 50 40  | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>うどん 150 120   |   |
|        | 材料                                    |   | 材料  | 材料  | 材料   | 材料   | 材料   |   |
|        |                                       | さわら 50 40<br>薄力粉 5 4<br>サラダ油 2 1.6<br>砂糖 3 2.4<br>濃口醤油 1.5 1.2<br>みりん 1.5 1.2<br>だし汁 1.5 1.2<br>0<br>ほうれん草 15 12<br>人参 12 9.6<br>つまこんにゃく(完了×) 6 4.8<br>豆腐 15 12<br>白胡麻 1.5 1.2<br>砂糖 1.5 1.2<br>塩 0.2 0.16<br>薄口醤油 0.5 0.4<br>0<br>厚揚げ 15 12<br>大根 10 8<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ゼリー 1個 1個 | さわら 50 40<br>薄力粉 5 4<br>サラダ油 2 1.6<br>砂糖 3 2.4<br>濃口醤油 1.5 1.2<br>みりん 1.5 1.2<br>だし汁 1.5 1.2<br>0<br>ほうれん草 15 12<br>人参 12 9.6<br>つまこんにゃく(完了×) 6 4.8<br>豆腐 15 12<br>白胡麻 1.5 1.2<br>砂糖 1.5 1.2<br>塩 0.2 0.16<br>薄口醤油 0.5 0.4<br>0<br>厚揚げ 15 12<br>大根 10 8<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ゼリー 1個 1個 | 鶏もも肉 60 48<br>土生姜 0.2 0.16<br>梅干し 2 1.6<br>濃口醤油 2 1.6<br>みりん 1 0.8<br>砂糖 2 1.6<br>0<br>南瓜 25 20<br>玉ねぎ 5 4<br>ブロッコリー 15 12<br>卵 8 6.4<br>マヨドレ 5 4<br>塩 0.08 0.064<br>ほうれん草 15 12<br>しめじ 8 6.4<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>0<br>みかん 1個<br>バナナ 1/2本 | 合挽ミンチ 35 28<br>玉葱 25 20<br>パン粉 4 3.2<br>牛乳 5 4<br>→乳ア) 豆乳<br>卵 10 8<br>ナツメグ 適宜 適宜<br>塩 0.35 0.28<br>ケチャップ 2 1.6<br>ウスターソース 0.5 0.4<br>じゃが芋 35 28<br>塩 適宜 適宜<br>あおさ 適宜 適宜<br>ブロッコリー 15 12<br>キャベツ 15 12<br>人参 8 6.4<br>パセリ 適宜 適宜<br>水 120 96<br>コンソメ 1 0.8<br>薄口醤油 0.8 0.64 | 牛もも肉 20 16<br>玉葱 20 16<br>しめじ 8 6.4<br>人参 20 16<br>じゃが芋 60 48<br>三度豆(完了×) 4 3.2<br>白滝 8 6.4<br>サラダ油 適宜 適宜<br>砂糖 2.6 2.08<br>塩 0.13 0.10<br>濃口醤油 4.6 3.68<br>みりん 2.6 2.08<br>だし汁 40 32<br>豆腐 15 12<br>わかめ 0.2 0.16<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 75 75<br>→乳ア) 豆乳ヨーグルト | 鶏もも肉 60 48<br>片栗粉 4 3.2<br>サラダ油 適宜 適宜<br>砂糖 1.8 1.44<br>米酢 3 2.4<br>濃口醤油 3 2.4<br>だし汁 3 2.4<br>片栗粉 適宜 適宜<br>0<br>ほうれん草 30 24<br>人参 10 8<br>小松菜 10 8<br>砂糖 1.8 1.44<br>濃口醤油 1.1 0.88<br>米酢 1.4 1.12<br>胡麻油 0.2 0.16<br>卵 15 12<br>→卵ア) 豆腐<br>葱 2 1.6<br>水 120 96<br>中華だし 1.5 1.2<br>薄口醤油 0.2 0.16 | 鶏もも肉(細切れ) 30 24<br>油揚げ 10 24<br>ほうれん草 10 28<br>しめじ 10 9.6<br>人参 10 96<br>だし汁 120 96<br>白だし 30 24<br>酒 3 2.4<br>0<br>十勝ヨーグルト※乳 75 75<br>→乳ア) 豆乳ヨーグルト |

★印が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!!!!

★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。