

☆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	17・31	4・18	5・19	6	7・21	8・22	
きりん組夕食	献立名	ごはん さわらのかば焼き 白和え みそ汁 ★ゼリー	ごはん さわらのかば焼き 白和え みそ汁 ★ゼリー	ごはん 鶏の梅照り焼き 南瓜サラダ みそ汁	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋と温野菜 コンソメスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト	ごはん ★鶏南蛮 ナムル 中華スープ	具だくさんうどん ヨーグルト
	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 50 40	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 うどん 150 120
	材料	さわら 50 40 薄力粉 5 4 サラダ油 2 1.6 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 0 ほうれん草 15 12 人参 12 9.6 つまこんにゃく(完了×) 6 4.8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 0 厚揚げ 15 12 大根 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ゼリー 1個 1個	さわら 50 40 薄力粉 5 4 サラダ油 2 1.6 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 0 ほうれん草 15 12 人参 12 9.6 つまこんにゃく(完了×) 6 4.8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 0 厚揚げ 15 12 大根 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ゼリー 1個 1個	鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 梅干し 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 0 南瓜 25 20 玉ねぎ 5 4 ブロッコリー 15 12 卵 8 6.4 マヨドレ 5 4 塩 0.08 0.064 ほうれん草 15 12 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 0	合挽ミンチ 35 28 玉葱 25 20 パン粉 4 3.2 牛乳 5 4 →乳ア) 豆乳 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.35 0.28 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 じゃが芋 35 28 塩 適宜 適宜 あおさ 適宜 適宜 ブロッコリー 15 12 キャベツ 15 12 人参 8 6.4 パセリ 適宜 適宜 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.64	牛もも肉 20 16 玉葱 20 16 しめじ 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆(完了×) 4 3.2 白滝 8 6.4 サラダ油 適宜 適宜 砂糖 2.6 2.08 塩 0.13 0.10 濃口醤油 4.6 3.68 みりん 2.6 2.08 だし汁 40 32 豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	鶏もも肉 60 48 片栗粉 4 3.2 サラダ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 0 ほうれん草 30 24 人参 10 8 小松菜 10 8 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 胡麻油 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア) 豆腐 葱 2 1.6 水 120 96 中華だし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	鶏もも肉(細切れ) 30 24 油揚げ 10 24 ほうれん草 10 28 しめじ 10 9.6 人参 10 96 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 0 十勝ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト
曜日	月	火	水	木	金	土		
日	10	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29		
きりん組夕食	献立名	ごはん サバの塩焼き キャベツと春雨の和え物 みそ汁 チーズ	ごはん タンドリーチキン 青じそサラダ コンソメスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 みかん/バナナ	★牛丼 五色和え みそ汁 ヨーグルト	親子うどん ゆかり和え 牛乳	中華丼 わかめスープ ヨーグルト	
	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 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	
	材料	サバ 50 40 塩 0.1 0.08 0 キャベツ 20 16 春雨 5 4 豚ひき肉 8 6.4 濃口醤油 1 0.8 砂糖 2 1.6 塩 適宜 適宜 油 適宜 適宜 0 南瓜 15 12 チンゲン菜 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ 1本 1本	鶏もも肉 60 48 ヨーグルト※乳 12 9.6 にんにく 0.2 0.16 たまねぎ 4 3.2 レモン汁 適宜 適宜 ケチャップ 1.6 1.28 カレー粉 0.2 0.16 薄口醤油 0.9 0.72 塩 0.05 0.04 0 ブロッコリー 15 12 人参 8 6.4 キャベツ 10 8 ホールコーン(完了×) 4 3.2 青じそドレッシング 3 2.4 ウインナー 10 8 白菜 15 12 パセリ 適宜 適宜 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.64	サケ 50 40 人参 8 6.4 玉葱 15 12 ピーマン 6 4.8 しめじ 8 6.4 キャベツ 20 16 米みそ 3 2.4 酒 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 少々 少々 バター※乳 1.5 1.2 水 適宜 適宜 切干大根 2 1.6 ねぎ 1 0.8 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 0 みかん 1個 バナナ 1/2本	牛もも肉 60 48 玉葱 40 32 人参 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 0 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 コーン(完了×) 5 4 かつお節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 0 じゃが芋 15 12 玉ねぎ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 0 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	鶏もも肉(細切れ) 10 8 卵 25 20 玉ねぎ 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 しょうが 0.3 0.24 カットねぎ 5 4 薄口醤油 5 4 だし汁 140 112 0 白菜 20 16 水菜 10 8 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 白ゴマ 0.5 0.4 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	豚もも肉 25 20 白菜 30 24 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 しょうが 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 中華スープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 0 わかめ 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 0 十勝ヨーグルト 75 75 →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。