



日
(曜日)

11・25 日(月)

12・26 日(火)

13・27 日(水)

14・28 日(木)

1 日(金)

2・16・30 日(土)

4・18 日(月)

5 日(火)

19 日(火)

6 日(水)

7・21 日(木)

8・22 日(金)

9 日(土)

①ハヤシライス☆
②キャベツと
コーンのサラダ

①ごはん
②鶏の塩焼き☆
③小松菜の浸し
④さつまいもと
しめじのみそ汁☆

①和風ツナスパゲティ
②ちんげん菜と
にんじんのスープ

①ごはん
②白雪ひじき
③はくさいと
わかめのみそ汁

①そぼろちらし寿司
②菜の花と豆腐の
すまし汁
③りんごゼリー
15・29日(金)
①ごはん
②さばの塩焼き☆
③南瓜煮物
④大根とねぎのみそ汁

①ごはん
②豚肉の鉄火煮
③ほうれんそうと
もやしのナムル

①ドライカレー☆
②ブロッコリーと
コーンのサラダ☆

①みそラーメン☆
②はくさいと水菜の
甘酢和え

①きつねうどん☆
②はくさいと水菜の
甘酢和え

スペシャルランチ
①ハンバーガー☆
②コールスローサラダ
③わかめスープ

①ごはん
②鮭の塩焼き☆
③ちんげん菜の浸し
④だいこんと
油揚げのみそ汁

①ごはん
②鶏肉の米粉から揚げ☆
③キャベツのごま和え
④えのきたけと
ねぎのすまし汁

①ごはん
②豚肉と野菜の
しょうが炒め
③じゃがいもと
たまねぎのみそ汁☆

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

米40.050.0

米40.050.0

スパゲティ30.045.0
たまねぎ18.828.2
にんじん6.89.7
ツナ油漬缶20.030.0
えのきたけ5.97.7
ピーマン5.97.7
薄口しょうゆ2.03.0
食塩0.10.3
油1.01.5

米40.050.0
鶏肉(細切れ)20.025.0
とうふ60.080.0
ひじき1.21.5
たまねぎ28.237.6
にんじん14.619.4
青ねぎ3.33.8
油1.52.0
砂糖2.02.5
薄口しょうゆ3.04.0

米40.050.0
酢4.86.0
砂糖3.04.0
食塩0.30.4
鶏ミンチ15.020.0
濃口しょうゆ1.52.0
みりん1.52.0
コーン缶7.010.0
にんじん6.89.7
ほうれんそう18.026.0
ゆかり粉0.20.3

米40.050.0
豚肉30.040.0
じゃがいも36.045.0
にんじん14.619.4
ごぼう9.013.5
油1.52.0
砂糖1.52.0
濃口しょうゆ1.01.5
みそ2.53.0
だしかつお0.81.0
水0.00.0

米40.050.0
合びきミンチ20.025.0
たまねぎ37.647.0
にんじん14.619.4
ピーマン4.35.9
セロリ2.63.3
りんご4.35.9
にんにく0.10.2
カレー粉0.10.2
スープの素0.71.0
ケチャップ2.03.0
濃口しょうゆ2.03.0
油1.02.0
トマトジュース25.030.0
水0.00.0

ゆで中華そば100150
豚肉25.030.0
キャベツ22.026.0
にんじん11.614.6
青ねぎ1.92.8
みそ6.09.0
だしかつお1.52.0
だしこんぶ0.81.0
水130170

ゆでうどん100150
油揚げ20.025.0
砂糖1.21.6
薄口しょうゆ0.81.2
だしかつお1.92.8
水6.09.0
にんじん7.89.7
青ねぎ1.92.8
薄口しょうゆ58
みりん1.21.5
だしこんぶ0.81.0
だしかつお1.01.5
水100140

ネオ麦ロール40.050.0
鶏ミンチ40.060.0
たまねぎ15.019.0
豆腐6.06.0
片栗粉1.01.2
しょうゆ2.02.2

米40.050.0
生鮭40.050.0
砂糖1.52.0
濃口しょうゆ2.03.0
水0.00.0

米40.050.0
鶏肉40.050.0
にんにく0.20.2
しょうが0.20.2
濃口しょうゆ1.01.2
酒1.01.2
米粉5.07.0
揚げ油2.02.5

米40.050.0
豚肉30.040.0
たまねぎ18.828.2
キャベツ25.534.0
にんじん14.619.4
もやし14.919.8
ピーマン5.98.5
油2.03.0
しょうが0.60.8
濃口しょうゆ3.04.0
みりん1.02.0
食塩0.10.1

キャベツ26.036.0
コーン缶7.010.0
油3.03.5
酢2.02.5
食塩0.10.1
砂糖0.40.5

さつまいも20.030.0
しめじ6.39.0
みそ5.07.0
だしかつお2.03.0
水100140

ちんげん菜8.512.8
にんじん7.010.0
スープの素0.81.0
薄口しょうゆ0.81.0
水100140

はくさい18.828.2
干わかめ0.20.3
みそ5.07.0
だしかつお2.03.0
水100140

ほうれんそう18.027.0
もやし14.919.8
酢0.81.2
砂糖0.50.8
濃口しょうゆ1.01.5
ごま油0.50.8

はくさい23.532.9
水菜8.512.8
酢1.51.8
砂糖0.60.7
薄口しょうゆ0.60.7

はくさい23.532.9
水菜8.512.8
酢1.51.8
砂糖0.60.7
薄口しょうゆ0.60.7

わかめ0.20.3
スープの素0.71.0
薄口しょうゆ1.01.3
水100120

だいこん22.527.0
油揚げ7.010.0
みそ5.07.0
だしかつお2.03.0
水100140

キャベツ25.534.0
にんじん9.714.6
白ごま1.21.5
濃口しょうゆ0.71.0

じゃがいも27.036.0
たまねぎ9.414.1
みそ5.07.0
だしかつお2.03.0
水100140

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください

3月

花の蕾や木の芽がふくらみ、春の訪れを感じるようになりました。健康な体は毎日の積み重ねで作られます。栄養バランスも大事ですが、お友達と楽しい雰囲気ですぐ、よく噛みゆっくりと食べる様になり消化を助け、身体に良い影響を与えてくれます。さて、今月はばら組さんのリクエストメニュー(☆印)が盛りだくさんです。

①牛乳
②ココアもちもちパン☆

①牛乳
②ぶどうゼリー
(26日ばら組あじさいゼリー)☆

①牛乳
②揚げないポテト☆

①牛乳
②黒糖ういろう☆

①牛乳
②こんぶ
③おかし

①牛乳
②イエローパン

①牛乳
②きな粉蒸しパン

①牛乳
②塩おにぎり

①牛乳
②ちんびん☆

①牛乳
②小魚
③おかし

①牛乳
②くだもの

①牛乳
②ぼたもち
8日 ②こんぶ ③おかし

①牛乳
②ヨーグルト

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

材料乳児幼児
g g g

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

牛乳100120

白玉粉18.020.0
豆乳15.018.0
砂糖4.05.0
ココア1.52.0
油0.71.0

ぶどーゼリー65.065.0

じゃがいも63.063.0
油0.51.0
食塩0.10.2

小麦粉15.015.0
黒砂糖7.07.0
水22.022.0

こんぶ
きらず揚げ

イエローパン50.050.0

小麦粉20.020.0
ベーキングパウダー1.01.0
水18.018.0
きなこ5.05.0
砂糖7.07.0

米25.030.0
食塩0.10.3

小麦粉15.015.0
ベーキングパウダー0.50.5
黒砂糖7.07.0
水22.022.0
油0.30.3

いわしっこ
さかなせんべい

バナナ5.08.0

牛乳100120
もち米30.040.0
きな粉2.03.0
砂糖0.81.0
食塩0.00.0
黒ごま2.03.0
砂糖0.81.0
食塩0.00.0

ヨーグルト65.065.0

26日 ばら組あじさいゼリー

棒かんでん0.70.7
水50.050.0
砂糖6.06.0
100%ぶどうJ50.050.0
ホイップ

8日

牛乳・こんぶ・ばりんこ