


昼食	2・16 日(月)			3 日(火)			4・18 日(水)			5・19 日(木)			6日 (金)			7日 (土)			9・23日 (月)			10日 (火)			11・25日 (水)			12日 (木)			13日 (金)			14・28日 (土)								
	①ごはん ②鮭の塩焼き ③小松菜とにんじんの和え物 ④若竹汁			①ちらし寿司 ②菜の花と花麩のすまし汁 ③乳酸菌飲料			①ごはん ②肉じゃが ③油揚げと大根のみそ汁			①みそラーメン ②胡瓜ともやしの酢の物			①ごはん ②鶏肉の照り焼き ③白菜のおかか和え ④ごぼうのみそ汁			①パン ②パン ③スープ ④チーズ			①ごはん ②さばの塩焼き ③切干大根の中華和え ④湯葉のすまし汁			①パン ②チキングラタン ③ブロッコリーのサラダ			①ごはん ②鶏肉の米粉から揚げ ③ポテトサラダ ④ちんげん菜のみそ汁			①きつねうどん ②三色きんぴら			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豚チャンプルー ③えのきと青ねぎのみそ汁								
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g						
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100.0	130.0	米	40.0	50.0	たまごパン	30.0	35.0	米	40.0	50.0	黒糖パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	パンズ	40.0	60.0	米	40.0	50.0						
	生鮭	40.0	50.0	鶏ミンチ	30.0	35.0	牛肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0	鶏肉	50.0	60.0	カスタードリング	30.0	35.0	さば	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	35.0	鶏肉	40.0	50.0	油揚げ	15.0	20.0	合挽きミンチ	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0						
	食塩	0.0	0.0	たまご	25.0	50.0	じゃがいも	63.0	72.0	キャベツ	21.3	25.5	みりん	2.0	3.0				食塩	0.0	0.0	バター	3.0	4.0	にんにく	0.2	0.4	砂糖	1.0	1.5	たまねぎ	30.0	40.0	木綿豆腐	50.0	60.0						
	小松菜	17.0	25.5	高野豆腐	2.2	3.5	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	9.7	14.6	濃口しょうゆ	2.0	3.0	コーン缶	50.0	50.0	切干大根	3.0	4.0	小麦粉	3.0	4.0	しょうが	0.5	0.8	薄口しょうゆ	0.8	1.2	豆腐	10.0	20.0	たまねぎ	23.5	28.2						
	にんじん	4.8	6.8	にんじん	4	5	にんじん	14.6	19.4	しょうが	0.2	0.5	油	2.0	4.0	パセリ	0.2	0.2	ツナ油漬缶	5	6	牛乳	45.0	50.0	濃口醤油	1.0	1.2	水	25.0	35.0	しょうが	4.0	5.0	にんじん	9.7	14.6	ピーマン	4.8	6.8			
	もやし	7.0	10.0	桜でんぶ	3.0	4.0	きぬさや	1.8	2.7	青ねぎ	1.9	2.8	みそ	5.0	7.0	コンソメ	0.6	0.6	粉チーズ	2.0	3.0	酒	1.0	1.2	にんじん	7.8	9.7	濃口醤油	3.0	4.0	もやし	10.0	12.0	もやし	10.0	12.0						
	濃口しょうゆ	0.7	1.0	米酢	3.0	4.0	砂糖	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0	食塩	0.1	0.1	牛乳	70.0	70.0	マカロニ	7.0	10.0	米粉	5.0	7.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	揚げ油	2.0	2.5	薄口しょうゆ	6.0	8.0	みりん	2.7	3.6	キャベツ	25.0	30.0			
	たけのこ	15.0	20.0	砂糖	3.0	4.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	食塩	0.1	0.1	カツオ	0.5	0.6	チーズ	15.0	15.0	スープの素	2.0	3.0	パン粉	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0	じゃがいも	40.0	45.0	だしかつお	1.5	2.0	酒	1.0	1.5	砂糖	2.5	3.0	薄口しょうゆ	5.0	6.0
	干わかめ	0.2	0.3	食塩	0.1	0.1	水	0.0	0.0	だしこんぶ	0.8	1.0	水	130.0	170.0				ごぼう	18.0	27.0	パン粉	1.0	1.5	にんじん	6.0	8.0	だしこんぶ	0.8	1.0	水	140	180	キャベツ	30.0	40.0	えのき	7.0	11.0			
	薄口しょうゆ	3.0	4.0	菜の花	5.0	7.0	油揚げ	5.0	9.0	胡瓜	19.6	29.4	ごぼう	18.0	27.0				えのき	6.8	9.7	パセリ	0.1	0.1	マヨドレ	4.0	5.0	水	140	180	ピーマン	7.0	9.0	にんじん	8.0	10.0	にんじん	6.0	8.0	たまねぎ	9.4	14.1
	だしこんぶ	0.8	1.0	花麩	3.0	4.0	だいこん	22.5	27.0	もやし	9.9	14.9	みそ	5.0	7.0				だしかつお	2.0	3.0	油	3.0	3.5	にんじん	6.8	9.7	ごぼう	8.0	10.0	マヨドレ	5.0	7.0	コーン缶	2.0	3.0	たまねぎ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	1.0	1.5	薄口しょうゆ	3.0	4.0	みそ	5.0	7.0	酢	2.0	3.0	水	100	140				水	100	140	酢	2.0	2.5	油	3.0	3.5	にんじん	8.0	10.0	干しわかめ	0.2	0.3	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140			
	水	100	140	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	2.0	3.0	砂糖	0.6	0.8										パン粉	1.0	1.5	タンゲン菜	15.0	19.0	スープの素	0.8	1.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140			
	乳酸菌飲料	60.0	60.0	乳酸菌飲料	60.0	60.0				薄口しょうゆ	0.7	1.0										薄口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	9.0	10.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	みそ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	1.0	1.3	ごま油	0.3	0.3	白ごま	0.1	0.2

※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


 少しずつあたたかさを感じられる季節になりました。春に旬を迎える食材には、身体を目覚めさせる働きがあるとされています。今月は彩りの良いちらし寿司やすまし汁、和え物などで春の訪れを感じられる献立にしています。さて、ばら組さんもうすぐ卒園ですね。給食の時間が楽しい思い出のひとつになるよう、リクエストメニューをたくさん取り入れています。お友だちと楽しい給食時間を過ごしてね。

