3 月メニュー表　　☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和5年度　常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材料	おやつ
1	金		ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの磯部和え 野菜のすまし汁	精白米 50 キャベツ 40 人参 5 きざみのり 0.4 砂糖 0.8 しょうゆ 2 キャベツ 15 玉ねぎ 10 人参 5 わかめ 2 青ネギ 3 しょうゆ 4 塩 0.2 煮干し 3	牛乳 ・ プリン ・ ばりんこ 卵　乳
2	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 50 うどん 30 鶏肉 10 ちくわ 8 人参 11 チンゲン菜 20 砂糖 1 塩 0.4 しょうゆ 3 キャベツ 40 人参 5 ごま(乾) 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ プチケーキ ・ 星食べよう 小麦　卵　乳成分 大豆
3	日				
4	月		豚肉春巻 白身魚フライ 具沢山味噌汁	豚肉 20 人参 10 ごぼう 10 三度豆 5 ゴマ 1 油 1 砂糖 2 しょうゆ 3 白身魚 50 小麦粉 5 パン粉 3 油 6 マヨドレ 3 ケチャップ 3 わかめ 2 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 じゃがいも 10 青ネギ 3 煮干し 3 赤みそ 5 白みそ 5	牛乳 ・ ピーチゼリー ・ ひなあられ
5	火		ごはん ガパオ風ライス フライドポテト コーンスープ	精白米 50 精白米 60 豚ひき肉 50 人参 15 玉ねぎ 40 青ピーマン 25 赤ピーマン 30 ホールコーン 8 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 3 塩 0.1 ウスターソース 6 しょうゆ 5 砂糖 4 しょうが 1 塩 0.1 じゃがいも 80 油 3 コーンスープ 50 牛乳 20	牛乳 ・ ムーンライト ・ こんぶ 小麦粉　卵　乳 大豆
6	水		ごはん 鮭の生姜煮 大根の炒め煮 味噌汁(豆腐)	精白米 50 鮭 しょうが 0.5 砂糖 3 しょうゆ 3 大根 50 人参 5 薄揚げ 3 砂糖 2 しょうゆ 2 花麩 0.5 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青ネギ 3 煮干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ みかん ・ 源氏パイ 小麦
7	木		ごはん コーンシチュー ドレッシングサラダ	精白米 50 ホールコーン 20 鶏肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 30 シチュールー 12 グリンピース 3 牛乳 25 コンソメ 0.8 キャベツ 25 人参 10 きゅうり 20 フレンチドレッシング 4	牛乳 ・ ポップコーン ・ ミニゼリー
8	金		ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 50 木綿豆腐 100 合挽ミンチ 20 青ネギ 10 しょうが 1 油 2 赤みそ 2 砂糖 1 しょうゆ 1 片栗粉 2 水 20 春雨 5 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 青ネギ 3 ワカメ 2 コンソメ 1 塩 0.3 しょうゆ 4	牛乳 ・ いちご ・ ハッピーターン
9	土		ごはん 豚肉と野菜の旨煮 玉ねぎのすまし汁	精白米 50 豚肉 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 20 糸こんにゃく 20 三度豆 5 油 2 砂糖 3 しょうゆ 5 青ネギ 3 人参 5 玉ねぎ 15 煮干し 3 しょうゆ 3 塩 0.3	牛乳 ・ ヨーグルト ・ ばかうけ 乳　ゼラチン
10	日				
11	月		牛めし 伴三糸 味噌汁(大根)	精白米 60 牛肉 30 青ネギ 10 しょうゆ 5 酒 5 砂糖 1.5 水 8 はるさめ 6 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 15 砂糖 3 しょうゆ 3 酢 3 ワカメ 2 薄揚げ 5 大根 20 煮干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ バームクーヘン ・ えびちび 小麦　卵　乳成分 大豆　小麦　大豆 えび　ごま　貝類
12	火		ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの磯部和え 野菜のすまし汁	精白米 50 キャベツ 40 人参 5 きざみのり 0.4 砂糖 0.8 しょうゆ 2 キャベツ 15 玉ねぎ 10 人参 5 わかめ 2 青ネギ 3 しょうゆ 4 塩 0.2 煮干し 3	牛乳 ・ プリン ・ ばりんこ 卵　乳
13	水	ば・き・ら遠足 お弁当の日			牛乳 ・ ビスコ ・ ミニゼリー 乳成分　小麦
14	木		ごはん すきやき煮 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 牛肉 20 人参 10 玉ねぎ 30 糸こんにゃく 15 焼きふ 3 白菜 40 砂糖 3 しょうゆ 5 油 1 じゃがいも 15 わかめ 3 青ネギ 3 赤みそ 5 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ でこぽん ・ ウエハース 小麦粉　乳 大豆
15	金		ごはん 鶏の桑焼き キャベツのお浸し すまし汁(豆腐)	精白米 50 鶏肉 50 酒 1.5 しょうゆ 1.5 砂糖 1 キャベツ 40 人参 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2 木綿豆腐 40 わかめ 3 青ネギ 3 塩 0.2 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ソフトせんべい 小麦粉　卵　牛乳 大豆
16	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 50 うどん 30 鶏肉 10 ちくわ 8 人参 11 チンゲン菜 20 砂糖 1 塩 0.4 しょうゆ 3 キャベツ 40 人参 5 ごま(乾) 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ プチケーキ ・ 星食べよう 小麦　卵　乳成分 大豆
17	日				
18	月		ごはん カレー コールスローサラダ	精白米 50 牛肉 20 シャガイモ 50 人参 15 玉ねぎ 30 グリンピース 3 カレールー 14 牛乳 8 キャベツ 40 きゅうり 5 人参 5 ホールコーン 5 マヨドレ 6	牛乳 ・ りんご ・ ほたほた焼き
19	火	遠足予備日（ば・き・ら）	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーのお浸し 具沢山味噌汁	精白米 50 白身魚 50 小麦粉 5 パン粉 3 油 6 マヨドレ 3 ケチャップ 3 ブロッコリー 40 人参 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2 わかめ 2 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 じゃがいも 10 青ネギ 3 煮干し 3 赤みそ 5 白みそ 5	牛乳 ・ 野菜ゼリー ・ マリービスケット 小麦粉　乳　大豆
20	水	春分の日			・ ・
21	木		ごはん 鮭の生姜煮 大根の炒め煮 味噌汁(豆腐)	精白米 50 鮭 しょうが 0.5 砂糖 3 しょうゆ 3 大根 50 人参 5 薄揚げ 3 砂糖 2 しょうゆ 2 花麩 0.5 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青ネギ 3 煮干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ みかん ・ 源氏パイ 小麦
22	金		赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	もち米 20 あずき(乾) 8 塩 0.8 鶏肉 50 白だし 3 しょうゆ 1 しょうが 1 片栗粉 6 キャベツ 40 人参 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2 ワカメ 3 玉ねぎ 10 しょうゆ 3 塩 0.3 煮干し 3	牛乳 ・ マフィン(ホ) ・ ミニゼリー ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75
23	土	卒園式 家庭保育協力日	ミニパン 南瓜スープ バナナ	卵　乳　小麦　乳　小麦	牛乳 ・ ヨーグルト ・ ばかうけ 乳　ゼラチン
24	日				
25	月		牛めし 伴三糸 味噌汁(大根)	精白米 60 牛肉 30 青ネギ 10 しょうゆ 5 酒 5 砂糖 1.5 水 8 はるさめ 6 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 15 砂糖 3 しょうゆ 3 酢 3 ワカメ 2 薄揚げ 5 大根 20 煮干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ バームクーヘン ・ えびちび 小麦　卵　乳成分 大豆　小麦　大豆 えび　ごま　貝類
26	火		ごはん すきやき煮 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 牛肉 20 人参 10 玉ねぎ 30 糸こんにゃく 15 焼きふ 3 白菜 40 砂糖 3 しょうゆ 5 油 1 じゃがいも 15 わかめ 3 青ネギ 3 赤みそ 5 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ でこぽん ・ ウエハース 小麦粉　乳 大豆
27	水		ごはん ガパオ風ライス フライドポテト コーンスープ	精白米 50 精白米 60 豚ひき肉 50 人参 15 玉ねぎ 40 青ピーマン 25 赤ピーマン 30 ホールコーン 8 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 3 塩 0.1 ウスターソース 6 しょうゆ 5 砂糖 4 しょうが 1 塩 0.1 じゃがいも 80 油 3 コーンスープ 50 牛乳 20	牛乳 ・ ムーンライト ・ こんぶ 小麦粉　卵　乳 大豆
28	木	お誕生日会・身体測定	ごはん コーンシチュー ドレッシングサラダ	精白米 50 ホールコーン 20 鶏肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 30 シチュールー 12 グリンピース 3 牛乳 25 コンソメ 0.8 キャベツ 25 人参 10 きゅうり 20 フレンチドレッシング 4	牛乳 ・ ポップコーン ・ ミニゼリー
29	金		ごはん 鶏の桑焼き キャベツのお浸し すまし汁(豆腐)	精白米 50 鶏肉 50 酒 1.5 しょうゆ 1.5 砂糖 1 キャベツ 40 人参 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2 木綿豆腐 40 わかめ 3 青ネギ 3 塩 0.2 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ソフトせんべい 小麦粉　卵　牛乳 大豆
30	土	新年度準備 家庭保育協力日 お弁当の日			・ ・
31	日				