

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6年度 常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材	料	おやつ	
1	土		ごはん 肉みそ汁 中華スープ	精白米 50 青ピーマン 5 しょうゆ 2 しょうゆ 2.5	豚ミンチ 50 しめじ 10 もやし 10 干しいたけ 10	牛乳 5 小麦乳成分 0.8 卵 3	源氏ハイ 小麥 乳成分 バナナケーキ
2	日						
3	月	ひな祭り	特打ち ゴロケ 具沢の味噌汁	白米 50 水 10 味噌 5 卵 2 パン粉 3 小麦粉 10 玉ねぎ 10 青ネギ 3	キャベツ 2 しょうゆ 2 砂糖 2 卵 3 人参 10 白みそ 5	牛乳 10 卵 60 小麦粉 2 わかめ 3 青ネギ 3	ビーナゼリー ひなあられ
4	火		ごはん タンドリー風チキン キャベツのゴマ和え 南瓜の味噌汁	精白米 50 キャベツ 40 かぼちゃ 30 煮干し 3	鶏肉 50 人参 10 玉ねぎ 10 青ネギ 3	牛乳 3 バター 2 薄力粉 5 クッキー 7.5 卵黄 3 ミニゼリー 1	
5	水		ごはん ハンバーグ まっぴんくすけサラダ	精白米 50 青ピーマン 2	はしひじき 1.5 しょうゆ 3 キャベツ 3 酢 3	牛乳 3 小麦粉 0.5 大豆 5	ミドーナツ はりりん 牛乳
6	木		ごはん 豚肉のしょうが焼き なんじんしりしり 野菜のすまし汁	精白米 50 人参 40 キャベツ 15 玉ねぎ 4	豚肉 50 ツナ缶 20 玉ねぎ 10 しょうゆ 0.2	牛乳 2 小麦粉 2 卵 2 青ネギ 3	じゃが餅 だんご粉 砂糖
7	金		ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き キャベツの磯部和え 味噌汁(豆腐)	精白米 50 人参 2 キャベツ 5 玉ねぎ 10	鶏肉 60 レモン汁 1 きさまのり 0.4 青ネギ 3	牛乳 1 小麦粉 40 砂糖 30 白みそ 5	りんご 揚げせんべい
8	土	卒園式 家庭保育協力日					
9	日						
10	月		ごはん 白身魚フライ ごまドレッシングあえ 玉ねぎの味噌汁	精白米 50 白身魚 3 はるきめ 6 玉ねぎ 20 煮干し 3	小麦粉 5 ケチャップ 3 しょうゆ 2 人参 10	牛乳 6 小麦粉 5 小麦乳成分 1 大豆 5	バームクーヘン えびちび 乳成分 大豆 貝類
11	火		ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	精白米 50 ごま 1 わかめ 3	鶏肉 50 キャベツ 40 えのきたけ 10	牛乳 3 小麦粉 2 人参 3 豆腐 15 油 8 水 3	人参 りんごジュース ハッピーターン りんごジュース 10
12	水	園外保育(り1歳・う)	チキンライス フレンチサラダ ポテトサラダ コンソメ	精白米 60 コンソメ 0.8 ポテト 5 牛乳 20	鶏肉 20 ケチャップ 7 フレンチドレッシング 2	牛乳 4 人参 40 油 50	ミニクッキー みかん缶
13	木		ごはん 肉じゃが 大根と人参のナムル 味噌汁(キャベツ)	精白米 50 人参 15 大根 50 ごま油 0.5 煮干し 5	牛肉 15 糸こんにゃく 10 人参 20 しょうゆ 2 キャベツ 2 ワカメ 3	牛乳 5 小麦粉 2 小麦粉 1 大豆 10	ヨーグルト ゼラチン 小麦粉 大豆
14	金		ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのおかか和え わかめと玉ねぎのすまし汁	精白米 50 人参 6 しょうゆ 2 煮干し 3	鶏肉 50 キャベツ 40 ワカメ 2 玉ねぎ 3	牛乳 1 小麦粉 0.8 油 0.3	マフィン(卵) ミニゼリー ホットケーキミックス 牛乳 砂糖
15	土		ごはん 肉みそ汁 中華スープ	精白米 50 青ピーマン 5 しょうゆ 2 しょうゆ 2.5	豚ミンチ 50 しめじ 10 もやし 10 干しいたけ 10	牛乳 5 小麦乳成分 0.8 卵 3	源氏ハイ 小麥 乳成分 バナナケーキ
16	日						
17	月		牛めし 俵三条 味噌汁(大根)	精白米 60 砂糖 1.5 味噌 15 薄揚げ 5	牛肉 30 水 8 はるきめ 6 しょうゆ 3 人参 2 煮干し 3	牛乳 5 小麦粉 10 人参 20 砂糖 5	きな粉団子 だんご粉 水 きな粉
18	火		ごはん タンドリー風チキン キャベツのゴマ和え 南瓜の味噌汁	精白米 50 キャベツ 40 かぼちゃ 30 煮干し 3	鶏肉 50 人参 10 玉ねぎ 5 青ネギ 3	牛乳 3 バター 2 薄力粉 5 クッキー 7.5 卵黄 3 ミニゼリー 1	
19	水	遠足(は・き・ら)					
20	木	春分の日					
21	金		ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き キャベツの磯部和え 味噌汁(豆腐)	精白米 50 人参 2 キャベツ 5 玉ねぎ 10	鶏肉 60 レモン汁 1 きさまのり 0.4 青ネギ 3	牛乳 1 小麦粉 40 砂糖 30 白みそ 5	りんご 揚げせんべい
22	土		ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 もやし 15 ごま油 1 白みそ 5	豚肉 30 玉ねぎ 3 じゃがいも 15 煮干し 3	牛乳 10 小麦粉 0.3 人参 1 白みそ 5	みかん缶 リップ
23	日						
24	月		ごはん 白身魚フライ ごまドレッシングあえ 玉ねぎの味噌汁	精白米 50 白身魚 3 はるきめ 6 玉ねぎ 20 煮干し 3	小麦粉 5 ケチャップ 3 しょうゆ 2 人参 10	牛乳 6 小麦粉 5 小麦乳成分 1 大豆 5	バームクーヘン えびちび 乳成分 大豆 貝類
25	火		ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	精白米 50 ごま 1 わかめ 3	鶏肉 50 キャベツ 40 えのきたけ 10	牛乳 3 小麦粉 2 人参 3 豆腐 15 油 8 水 3	人参 りんごジュース ハッピーターン りんごジュース 10
26	水	お誕生会・身体測定	ごはん ハンバーグ まっぴんくすけサラダ	精白米 50 青ピーマン 2	はしひじき 1.5 しょうゆ 3 キャベツ 3 酢 3	牛乳 3 小麦粉 0.5 大豆 5	ミドーナツ はりりん 牛乳
27	木		ごはん 豚肉のしょうが焼き なんじんしりしり 野菜のすまし汁	精白米 50 人参 40 キャベツ 15 玉ねぎ 4	豚肉 50 ツナ缶 20 玉ねぎ 10 しょうゆ 0.2	牛乳 2 小麦粉 2 卵 2 青ネギ 3	じゃが餅 だんご粉 砂糖
28	金		茶粥 鶏肉のから揚げ キャベツのおかか和え わかめと玉ねぎのすまし汁	もち米 20 しょうゆ 1 花巻 1 しょうゆ 3	あずき(乾) 8 片栗粉 1 砂糖 0.8 煮干し 0.3	牛乳 3 小麦粉 40 人参 5 玉ねぎ 10	マフィン(卵) ミニゼリー ホットケーキミックス 牛乳 砂糖
29	土	新年度準備 家庭保育協力日					
30	日						
31	月		牛めし 俵三条 味噌汁(大根)	精白米 60 砂糖 1.5 味噌 15 薄揚げ 5	牛肉 30 水 8 はるきめ 6 しょうゆ 3 人参 2 煮干し 3	牛乳 5 小麦粉 10 人参 20 砂糖 5	きな粉団子 だんご粉 水 きな粉