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7年度　常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材料	おやつ
	日				
2	月		ごはん 中華あん 豆腐のすまし汁	胚芽米 50 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 干しいたけ 1 キャベツ 50 青ピーマン 5 ホールコーン 5 ごま油 2 水 40 鶏ガラ 2 しょうゆ 3 塩 0.2 木綿豆腐 25 人参 5 青ネギ 3 わかめ 2 塩 0.2 しょうゆ 3 麩干し	牛乳 ・ りんご ・ ほたほた焼き
3	火		麩ちくし コロッケ 具沢山味噌汁	白米 50 キューリ 5 麩 5 油麩(干し) 2 干し麩 10 水 10 砂糖 2 しょうゆ 4 白だしのり 0.1 じゃがいも 60 合挽ミンチ 20 パン粉 3 卵 3 小麦粉 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 麩干し 3 赤みそ 5 白みそ 5	牛乳 ・ ピーチゼリー ・ ひなあられ
4	水		ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ	胚芽米 50 牛肉 20 ジャガイモ 30 玉ねぎ 30 人参 10 青ピーマン 5 油 0.5 小麦粉 5 水 40 鶏ガラ 0.8 ケチャップ 8 塩 0.3 たまねぎ 15 キャベツ 20 ホールコーン 5 鶏がら 0.8 しょうゆ 3	牛乳 ・ 粉ふき芋(青のり) ・ ウエハース じゃがいも 50 青のり 0.1 塩 0.2 小麦粉 乳 大豆
5	木		ごはん 鶏のカレー風味焼き きんぴら 味噌汁(玉ねぎ)	胚芽米 50 麩 50 塩 0.1 カレー粉 0.2 ケチャップ 3 ごぼう 30 人参 10 こんにゃく 20 油 2 しょうゆ 3 砂糖 3 玉ねぎ 10 ワカメ 2 厚揚げ 5 赤みそ 5 白みそ 5 麩干し 3	牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ きな粉せんべい 米粉 11.2 コーンスターチ 3.8 ベーキングパウダー 0.9 黒糖 9 水 20 油 2 小麦 大豆
6	金		ごはん 竹輪の磯部揚げ 切干大根のサラダ わかめと豆腐のすまし汁	胚芽米 50 竹輪 7 文よう粉 6 水 6 青のり 0.2 切干しだいこん 3 人参 7 きゅうり 10 チンゲン菜 15 ごま 2 油 0.5 ごま油 0.5 酢 2 しょうゆ 2 砂糖 1.5 わかめ 1 豆腐 40 玉ねぎ 10 麩干し 3 しょうゆ 2	牛乳 ・ 胚芽ドレッシング ・ ぼかりん
7	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかか和え ヤクルト	胚芽米 30 うどん 30 豚肉 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 花鰹 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ みかん缶 ・ ソフトせんべい
8	日				
9	月		ごはん ハヤシ ツナサラダ	胚芽米 50 牛肉 20 ジャガイモ 30 人参 15 玉ねぎ 40 グリンピース 3 ハヤシルー(麩) ハヤシフレーク ツナ缶 10 キャベツ 35 きゅうり 20 レモン汁 1 酢 3 砂糖 1	牛乳 ・ デコポン ・ えびちゃ 小麦 大豆 えび ごま 黄粉
10	火	園外保育（リ・ウ）	ごはん 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のお浸し 玉ねぎのすまし汁	胚芽米 50 石巻魚 白みそ 2 マヨドレ 2 塩 1 チンゲン菜 30 もやし 25 にんじん 5 青菜 10 しょうゆ 3 砂糖 0.5 青ネギ 3 人参 5 玉ねぎ 15 麩干し 3 しょうゆ 3 塩 0.3	牛乳 ・ じゃが餅 ・ 蒸パン じゃがいも 20 だんご粉 14 砂糖 5 塩 0.1 小麦
11	水	お別れ遠足（パ・キ・ラ）			牛乳 ・ ミニゼリー ・ ほたほた焼き
12	木		ごはん チップチェ 玉ねぎと青ネギのスープ	胚芽米 50 豚肉 8.4 牛肉 20 ほうれん草 30 干しいたけ 1 玉ねぎ 24 人参 8.4 しょうゆ 1.2 ごま油 2.4 しょうゆ 3.6 塩 0.1 ごま 2.4 玉ねぎ 20 青ネギ 3 人参 10 鶏がら 0.8 しょうゆ 2.5	牛乳 ・ バナナ ・ ビスコ 乳成分 小麦
13	金		ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 春雨のすまし汁	胚芽米 50 豚肉 50 牛乳 0.5 林檎 1 しょうゆ 2 わかめ 3 人参 10 キャベツ 30 きゅうり 10 ごま 0.5 酢 2 砂糖 1 しょうゆ 2 春雨 5 人参 5 青ネギ 3 ワカメ 2 塩 0.2 しょうゆ 3 麩干し 3	牛乳 ・ ヨーグルト ・ 麦金べよう 乳 ゼラチン
14	土		ごはん 豚肉と野菜の粕煮 味噌汁(キャベツ) ヤクルト	胚芽米 50 豚肉 20 じゃがいも 30 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 キャベツ 20 ワカメ 3 玉ねぎ 10 赤みそ 5 白みそ 5 麩干し 3	牛乳 ・ フドウゼリー ・ ミニドーナツ 小麦粉 卵 牛乳 大豆
15	月		少量ごはん トンカツ コールスローサラダ 味噌汁(揚げ)	胚芽米 60 人参 7 塩 0.8 豚肉 40 小麦粉 3 卵 5 パン粉 800 油 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 玉ねぎ 20 わかめ 2 厚揚げ 5 麩干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ バームクーヘン ・ ミニゼリー 小麦 卵 乳成分 大豆
17	火	園外保育　予備日	ごはん おでん 味噌汁(豆腐)	胚芽米 50 豚肉 15 厚揚げ 20 竹輪 10 こんにゃく 15 じゃがいも 35 人参 10 大根 30 水 40 砂糖 3 しょうゆ 3.5 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青ネギ 3 麩干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ 人参ケーキ(赤) ・ いちご ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75 人参 20
18	水	お別れ遠足　予備日	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ	胚芽米 50 牛肉 20 ジャガイモ 30 玉ねぎ 30 人参 10 青ピーマン 5 油 0.5 小麦粉 5 水 40 鶏ガラ 0.8 ケチャップ 8 塩 0.3 たまねぎ 15 キャベツ 20 ホールコーン 5 鶏がら 0.8 しょうゆ 3	牛乳 ・ 粉ふき芋(青のり) ・ ウエハース じゃがいも 50 青のり 0.1 塩 0.2 小麦粉 乳 大豆
19	木		ごはん 鶏のカレー風味焼き きんぴら 味噌汁(玉ねぎ)	胚芽米 50 麩 50 塩 0.1 カレー粉 0.2 ケチャップ 3 ごぼう 30 人参 10 こんにゃく 20 油 2 しょうゆ 3 砂糖 3 玉ねぎ 10 ワカメ 2 厚揚げ 5 赤みそ 5 白みそ 5 麩干し 3	牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ きな粉せんべい 米粉 11.2 コーンスターチ 3.8 ベーキングパウダー 0.9 黒糖 9 水 20 油 2 小麦 大豆
20	金	春分の日			
21	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかか和え	胚芽米 30 うどん 30 豚肉 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 花鰹 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ みかん缶 ・ ソフトせんべい
22	日				
23	月		ごはん ハヤシ ツナサラダ	胚芽米 50 牛肉 20 ジャガイモ 30 人参 15 玉ねぎ 40 グリンピース 3 ハヤシルー(麩) ハヤシフレーク ツナ缶 10 キャベツ 35 きゅうり 20 レモン汁 1 酢 3 砂糖 1	牛乳 ・ デコポン ・ えびちゃ 小麦 大豆 えび ごま 黄粉
24	火		ごはん 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のお浸し 玉ねぎのすまし汁	胚芽米 50 石巻魚 白みそ 2 マヨドレ 2 塩 1 チンゲン菜 30 もやし 25 にんじん 5 青菜 10 しょうゆ 3 砂糖 0.5 青ネギ 3 人参 5 玉ねぎ 15 麩干し 3 しょうゆ 3 塩 0.3	牛乳 ・ じゃが餅 ・ 蒸パン じゃがいも 20 だんご粉 14 砂糖 5 塩 0.1 小麦
25	水		ごはん からあげカレー ドレッシングサラダ	胚芽米 50 牛肉 35 ジャガイモ 50 人参 15 玉ねぎ 30 鶏肉 50 カレールー 14 白だし 牛乳 片栗粉 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 ・ マフィン ・ 揚げせんべい バター 10 卵 12 小麦粉 16 BP 0.6 砂糖 8 牛乳 8
26	木	お誕生日会 身体測定	大豆ごはん もやしと人参のお浸し 豚汁	大豆(ゆで) 10 干しひじき 1 人参 5 しょうゆ 3 塩 酒 2 みりん もやし 30 人参 15 砂糖 1 しょうゆ 2.5 豚肉 10 人参 10 大根 20 厚揚げ 5 青ネギ 3 赤みそ 5 白みそ 5 麩干し 3	牛乳 ・ カレー蒸しパン(ア) ・ ハッピーチーン 米粉 20 ベーキングパウダー 0.8 豆乳 20 人参 5 豚ひき肉 10 カレー粉 0.2 砂糖 5
27	金		ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 春雨のすまし汁	胚芽米 50 豚肉 50 牛乳 0.5 林檎 1 しょうゆ 2 わかめ 3 人参 10 キャベツ 30 きゅうり 10 ごま 0.5 酢 2 砂糖 1 しょうゆ 2 春雨 5 人参 5 青ネギ 3 ワカメ 2 塩 0.2 しょうゆ 3 麩干し 3	牛乳 ・ ヨーグルト ・ 麦金べよう 乳 ゼラチン
28	土	新年度準備　家庭保育協力日	チーズハムマニッシュ 豚乳イチゴパン コーンスープ	麦 卵 小麦 卵 乳 小麦 コーンスープ 50 牛乳 20	牛乳 ・ リッツ ・ ビスコ 乳成分 小麦
29	日				
30	月		ごはん 中華あん 豆腐のすまし汁	胚芽米 50 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 干しいたけ 1 キャベツ 50 青ピーマン 5 ホールコーン 5 ごま油 2 水 40 鶏ガラ 2 しょうゆ 3 塩 0.2 木綿豆腐 25 人参 5 青ネギ 3 わかめ 2 塩 0.2 しょうゆ 3 麩干し	牛乳 ・ りんご ・ ほたほた焼き
31	火		ごはん おでん 味噌汁(豆腐)	胚芽米 50 豚肉 15 厚揚げ 20 竹輪 10 こんにゃく 15 じゃがいも 35 人参 10 大根 30 水 40 砂糖 3 しょうゆ 3.5 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青ネギ 3 麩干し 3 白みそ 5 赤みそ 5	牛乳 ・ 人参ケーキ(赤) ・ いちご ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75 人参 20