

令和7年3月 献立表

打上保育園

日	献立名	屋 食 材 料 名						午後
曜日								
1・15 29 土	ごはん(ふりかけ) チャンポン	精白米 40 にんじん 15 塩 0.3	ふりかけ 8 しょうゆ 3	麵 100 竹輪※卵抜き 6 煮干し 3	豚肉 25 ごま油 0.8	白菜 20 顆粒コンソメ 1	牛乳 ・ゼリー ・ソフトサラダ	
3 月	ごはん ハヤシ まっくろくろすけサラダ	精白米 60 油 1 赤ピーマン 3 ごま油 0.5	牛肉 30 ハヤシルウ 15 青ピーマン 2	じゃがいも(生) 30 乾ひじき 1.5 しょうゆ 3	にんじん 25 キャベツ 20 酢 2	たまねぎ 40 きゅうり 10 砂糖 2	牛乳 ・ひなあられ ・ゼリー	
4・18 火	ごはん チリコンカン 野菜スープ	精白米 50 片栗粉 1 塩 0.1 ホールコーン 5	だいず 70 顆粒コンソメ 1 こしょう 0 しょうゆ 0.8	合挽ミンチ 30 水 40 たまねぎ 15 しょうゆ 3	たまねぎ 25 トマトピューレー 15 キャベツ 20	油 1 砂糖 2 にんじん 15	牛乳・揚げせんべい ・ココアマフィン 米粉 23 砂糖 8 ベーキングパウダー 1.5 成分無調整豆乳 25 サラダ油 2.5 ピュアココア 2	
5 水	ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	精白米 50 もやし 15 ごま油 1 みそ 10	豚肉 35 たまねぎ 30 木綿豆腐 35	キャベツ 35 油 0.8 たまねぎ 10	青ピーマン 10 塩 0.3 青ねぎ 3	にんじん 15 しょうゆ 1 煮干し 3	牛乳 ・ショコラロールパン(乳、卵) ・ソフトサラダ	
6 木	ごはん 白身魚の味噌焼き 切干大根の煮付け 野菜のすまし汁	精白米 50 ごま(乾) 1 砂糖 2 たまねぎ 15 しょうゆ 4	たら(切) 60 切干しだいこん 8.5 酒 1 にんじん 10 塩 0.2	酒 3 薄揚げ 4 煮干し 2 わかめ 0.2	赤みそ 4 にんじん 5 水 25 青ねぎ 3	砂糖 3 しょうゆ 4 キャベツ 15 煮干し 3	牛乳 ・プリン(乳なし、卵なし) ・星たべよ	
7・21 金	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ほうれん草のゴマ和え 味噌汁	精白米 50 にんにく 0.5 砂糖 1 煮干し 3	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 ほうれん草 40 すりごま 1 みそ 10	トマトケチャップ 4 にんじん 10 大根(根) 20 煮干し 10	ウスターソース 4 もやし 10 わかめ 0.3	しょうゆ 1 しょうゆ 2 薄揚げ 5	牛乳 ・デコボン ・ぱりんこ	
8・22 土	ごはん(ふりかけ) 五目うどん	精白米 40 たまねぎ 30 昆布 1	ふりかけ 40 わかめ 0.3 花かつお 2	茹でうどん 100 青ねぎ 3	鶏肉 25 塩 0.3	にんじん 20 しょうゆ 4	牛乳 ・ゼリー ・星たべよ	
10 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 50 油 1 水 20 わかめ 0.2	木綿豆腐 100 赤みそ 2 はるさめ(乾) 5 顆粒コンソメ 1	豚ひき肉(生) 35 砂糖 1 たまねぎ 10 塩 0.3	青ねぎ 10 しょうゆ 1 にんじん 10 しょうゆ 4	しょうが 1 片栗粉 2 青ねぎ 3	牛乳 ・みかん缶 ・ぼたぼた焼き	
11 火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 野菜のすまし汁	精白米 50 かぶ(根) 30 すりごま 1 青ねぎ 3	さば(切) 1切 かぶ(葉) 5 キャベツ 15 煮干し 3	大根(根) 20 にんじん 7 たまねぎ 15 しょうゆ 4	砂糖 3 砂糖 7 わかめ 10 塩 0.2	しょうゆ 5 しょうゆ 2 わかめ 0.2	牛乳 ・りんご ・星たべよ	
12・26 水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 実沢山の味噌汁	精白米 50 三豆 5 水 50 みそ 10	凍り豆腐 14 油 1 わかめ 0.2 煮干し 3	豚肉 30 煮干し 1 キャベツ 15	たまねぎ 30 砂糖 2 じゃがいも(生) 25	にんじん 15 しょうゆ 4 青ねぎ 3	牛乳 ・ヨーグルト ・薄焼きサラダ	
13 木	赤飯 鶏の桑焼き キャベツのお浸し スープ	精白米 40 酒 1.5 砂糖 0.7 煮干し 3	もち米 20 しょうゆ 1.5 しょうゆ 1.8 しょうゆ 2	あずき(乾) 8 砂糖 1 わかめ 0.3 塩 0.2	塩 0.8 キャベツ 36 木綿豆腐 30	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 にんじん 4.5 たまねぎ 10	牛乳・いちご ・オレンジ蒸しパン 米粉 20 ベーキングパウダー 1 砂糖 7 100%オレンジジュース 20 サラダ油 3	
14 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	精白米 50 油 3 青ねぎ 2 塩 0.3 にんじん 15	豚肉1枚=60g 1枚 酢 4 切干しだいこん 7.5 ごま(乾) 1 みそ 10	酒 1 砂糖 4 にんじん 10 わかめ 0.2 煮干し 3	しょうが 1 しょうゆ 2 チリメン 6 キャベツ 15	片栗粉 5 水 4 ごま油 2 たまねぎ 15	牛乳 ・ゼリー ・芋けんぴ	
17・31 月	ごはん ハヤシ まっくろくろすけサラダ	精白米 60 油 1 赤ピーマン 3 ごま油 0.5	牛肉 30 ハヤシルウ 15 青ピーマン 2	じゃがいも(生) 30 乾ひじき 1.5 しょうゆ 3	にんじん 25 キャベツ 20 酢 2	たまねぎ 40 きゅうり 10 砂糖 2	牛乳 ・桃缶 ・えびちび	
19 水	チキンライス ツナサラダ きのこスープ	精白米 60 トマトケチャップ 7 マヨネーズ 7 顆粒コンソメ 1	鶏肉 35 油 1 えのきたけ(生) 13 塩 0.1	たまねぎ 20 ツナ缶・油なし 13 しめじ 13 しょうゆ 2	にんじん 15 キャベツ 35 青ねぎ 3	顆粒コンソメ 0.8 きゅうり 20 たまねぎ 10	牛乳 ・カスタードロールパン(乳、卵) ・ソフトサラダ	
24 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 50 油 1 水 20 わかめ 0.2	木綿豆腐 100 赤みそ 2 はるさめ(乾) 5 顆粒コンソメ 1	豚ひき肉(生) 35 砂糖 1 たまねぎ 10 塩 0.3	青ねぎ 10 しょうゆ 1 にんじん 10 しょうゆ 4	しょうが 1 片栗粉 2 青ねぎ 3	牛乳 ・りんご ・星たべよ	
25 火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 野菜のすまし汁	精白米 50 かぶ(根) 30 すりごま 1 青ねぎ 3	さば(切) 1切 かぶ(葉) 5 キャベツ 15 煮干し 3	大根(根) 20 にんじん 7 たまねぎ 15 しょうゆ 4	砂糖 3 砂糖 10 わかめ 15 塩 0.2	しょうゆ 5 しょうゆ 2 わかめ 0.2	牛乳・ぼたぼた焼き ・バナナケーキ バナナ 20 米粉 15 砂糖 10 ベーキングパウダー 1 100%りんごジュース 8 コーンスターチ 4 油 1.5	
27 木	ごはん トンボロー風 中華スープ	精白米 50 じゃがいも(生) 40 酒 1.5 干しいたけ 1	豚肉 50 たまねぎ 30 しょうゆ 4.5 わかめ 0.3	青ねぎ 7.5 しょうが 0.6 水 10 顆粒コンソメ 0.8	チンゲン菜 30 油 1 片栗粉 10 しょうゆ 2.5	にんじん 15 砂糖 3 もやし 10	牛乳 ・みかん缶 ・芋けんぴ	
28 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	精白米 50 油 3 青ねぎ 2 塩 0.3 にんじん 15	豚肉1枚=60g 1枚 酢 4 切干しだいこん 7.5 ごま(乾) 1 みそ 10	酒 1 砂糖 2 にんじん 10 わかめ 0.2 煮干し 3	しょうが 0.3 しょうゆ 2 チリメン 6 キャベツ 15	片栗粉 5 水 4 ごま油 2 たまねぎ 15	牛乳 ・プリン(乳なし、卵なし) ・星たべよ	

<行事食>お誕生日会・お別れ会…13日(木)

※献立は都合により変更する場合があります
 3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%
 ☆完了期のおやつは別紙1