

2022年度3月 予定献立表

ののかぜ保育園

	13.27日(月)	14.28日(火)	1.15.29日(水)	2.16.30日(木)	3.17.31日(金)	4.18日(土)
昼食	マーボー飯 米 50 豆腐 20 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 にら 2 ねぎ 2 しょうが 2 味噌、砂糖、醤油 2 だし、片栗粉	ごはん 米 40 さわらのかば焼き さわら 35 米粉、醤油、砂糖 だし、油、ごま おひたし 白菜 30 にんじん 5 水菜 2 かつお節 醤油、塩	ごはん 米 40 鶏のから揚げ とりもも肉 50 醤油、塩、油 米粉、だし りんごサラダ キャベツ 20 りんご 10 にんじん 5 酢、塩、砂糖、油	ハヤシライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 20 ケチャップ 醤油、砂糖、塩 味噌、米粉、片栗粉	ちらし寿司(3日) 米 40 たら 7 れんこん 7 にんじん 7 干し椎茸 1 なばな 3 ぶりの照り焼き ぶり 30 醤油、砂糖、片栗粉	あんかけ丼 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 白菜 10 白ねぎ 10 にんじん 7 醤油、塩 片栗粉、だし
	ナムル 小松菜 20 にんじん 5 ごま 5 ごま油、塩、醤油	みそ汁 なめこ 7 長芋 7 みつば 2 醤油、塩、だし	味噌汁 大根 7 さつまいも 5 にんじん 5 ねぎ 2 油揚げ 2 みそ、だし	きのこポタージュ しめじ 5 しいたけ 5 まいたけ 5 エリンギ 5 じゃがいも 10 玉ねぎ 10 ベーコン 3 豆乳 10 塩、だし、米粉	おひたし ほうれん草 25 にんじん 5 かつお節 醤油、だし	ブロccoli にんじん 20 鰹節 5 醤油、塩
	スープ 大根 10 にんじん 7 しいたけ 5 とりもも 5 だし、醤油、塩 片栗粉				すまし汁 豆腐 5 大根 7 にんじん 7 絹さや 2 醤油、塩、だし	スープ 大根 10 わかめ 1 ねぎ 1 醤油、塩
	お花見どらやき (抹茶カスタード) 米粉 15 大豆粉 5 BP 1 砂糖 5 豆乳 25 油 1	ポップコーン コーン 5 油、塩	コーンむしパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 コーンクリーム 10 油 0.5	ココアクッキー じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.5	ひしもち(3日) 上新粉 15 白玉粉 10 片栗粉 5 砂糖5、くちなし赤 よもぎ ゆかりのり巻(17.21日) 米 30 ゆかり、のり、塩	黒糖むしパン 米粉 20 黒糖 2 砂糖 3 BP 1 油 0.5 豆乳 25
	牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25

	6.20日(月)	7.21日(火)	8.22日(水)	9.23日(木)	10.24日(金)	11.25日(土)
昼食	カレーライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 20 カレー粉、ケチャップ 砂糖、醤油、塩 だし、米粉、片栗粉	ごはん 米 40 さばの童田焼き さば 35 しょうが 醤油、米粉、油 きんぴら れんこん 25 にんじん 5 いんげん 2 ごま、ごま油 醤油、砂糖、だし	ごはん 米 40 手羽先風からあげ 鶏もも肉 50 ごま 醤油、砂糖、米粉 油、塩 おかか和え ほうれん草 25 にんじん 5 かつお節 醤油、塩	豆ごはん 米 40 えんどう豆 3 塩 肉団子甘酢あん 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 5 おから 7 ひじき 1 醤油、砂糖、酢 ケチャップ、片栗粉	炊き込みご飯 米 40 にんじん 10 えのき 3 しいたけ 3 糸こんにゃく 3 油揚げ 3 たけのこ 3 だし、醤油、塩 塩焼き 鮭 35 塩、だし	ごはん 米 40 カレー焼き 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 カレー粉、醤油 砂糖、片栗粉、油
	オープン焼き ブロccoli 20 キャベツ 10 油、塩	ふきの煮物 ふき 5 醤油、だし、砂糖 すまし汁 大根 8 えのき 5 こねぎ 2 醤油、塩、だし	味噌汁 豆腐 8 わかめ 1 スナックえんどう 味噌、だし	のりあえ キャベツ 25 にんじん 5 のり 0.5 醤油、塩 スープ わかめ 1 えのき 5 のり 0.1 醤油、塩、だし	ツナ和え ブロccoli 25 にんじん 5 ツナ 2 油、醤油、すりごま スープ チンゲン菜 5 しめじ 5 にんじん 5 はるさめ 1 醤油、だし、片栗粉	ゆかり和え キャベツ 25 にんじん 5 ゆかり 塩
	スープ コーン 7 玉ねぎ 5 にんじん 5 いんげん 2 だし、塩					
	うめ茶漬け 米 30 梅干し 塩昆布 のり だし、醤油、塩	かぼちゃもち かぼちゃ 10 米粉 15 砂糖 4 油 0.5 ぼたもち(21日) もち米 15 米 15 小豆、きなこ、砂糖	ココアケーキ 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	大芋芋 さつまいも 60 砂糖、醤油、油	フライドポテト じゃがいも 60 塩、油 青のり	さつまいもスティック さつまいも 50 砂糖、油、塩
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。
8日のおめでとうの会の日の献立は、赤飯、鯛の塩焼き、おひたし、味噌汁です。