

# 献立表 3 がつ

※(お)はおおむねの  
リクエストメニューです。

乳児(ひよこ・あひる・あかぐみ), 幼児(もも・き・あおぐみ)  
 今月は、青ぐみが保育園で給食を食べ、最後の1か月となる為、青ぐみからリクエストされ  
 メニューをたくさん入れました。園での給食の味や時間を覚えてくれたら嬉しい  
 と思います。※3日, 11日, 18日は、特別メニューとなります。詳細は、給食室の前に貼  
 出しま  
 <3日メニュー>・ちらし寿司, 菜の花のおかか和え, すまし汁 (おやつ)・三色ういろう, カルピス(青)

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 3・17・31	木 4・18	金 5・19	土 6・20
献立	マーボー豆腐 大根と水菜の中華サラダ	筑前煮 小松菜と梅えびのおひたし すまし汁	(3日)別紙記載 (17日)魚のコンフレク 納豆和え みそ汁	(4日)かぼちゃとマカロニのフレンチ スティック野菜 ヘルシーオリーブオイル コンソメスープ (18日)別紙記載	フォルコキ 中華スープ くだもの	豆乳肉味噌うどん 春キャベツの塩昆布和え
材料	ごはん 乳幼 豚ミンチ 30 40 豆腐 60 80 ねぎ 3 4 土生毒 0.2 0.3 にんにく 0.2 0.3 赤味噌, 鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, コマ油, 片栗粉 大根 18 30 水菜 15 20 人参 5 7 わかめ 0.3 0.4 園の夏かかん 4 7 (酢, 砂糖, 塩, しょうゆ, コマ油)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 20 25 人参 15 20 板こんにゃく 10 15 絹さや 3 4 しょうゆ, 酒, みりん, 砂糖 小松菜 30 45 梅えび 0.7 1 (しょうゆ, コマ油) 人参 3 5 えのき 4 6 しめじ 4 6 かつお 1 2 (酒, みりん, 塩, しょうゆ)	ごはん 乳幼 魚 40 60 コンフレク 8 12 パン粉 6 8 (マヨネーズ, 酒, 塩) ひきわり納豆 7 10 ほうれん草 10 15 人参 5 7 白菜 15 20 もやし 10 15 シーチキン 7 10 焼きのり 0.3 0.5 豆腐 25 35 油あげ 3 4 ねぎ 0.7 1 (味噌)	パン 乳幼 合挽きミンチ 2.5 3.5 かぼちゃ 30 40 マカロニ 8 12 五ねぎ 15 20 マッシュルーム 8 10 菜の花 6 8 バター 3 4.5 小麦粉 5 6.8 牛乳 3 4 スクミミルク チーズ 1 2 8 10 (塩) 人参 15 20 かぼ 15 20 かぼの葉 3 5 じゃがいも 25 35 (塩, 砂糖, レモン汁, マヨネーズ) 五ねぎ 10 15 人参 5 7 コンソメ 15 20 マヨネーズ 5 7	ごはん 乳幼 牛肉 30 45 五ねぎ 20 35 人参 7 10 シロ 3 5 春キャベツ 4 7 土生毒, にんにく 各 0.2 (しょうゆ, 砂糖, 酒, コマ油) 大根 15 20 人参 5 7 エリンギ 6 8 しめじ 4 6 ねぎ 0.7 1 (鶏がらスープ, 塩) いよかん, オレンジ 1 2	ごはん 乳幼 うどん 40 60 豚ミンチ 20 30 ほうれん草 8 10 人参 5 7 えのき 1 2 (昆布, しょうゆ, 砂糖, 塩, 酒, みりん, 味噌, コマ油, 豆乳) 春キャベツ 30 45 人参 3 4 塩昆布 0.3 0.5
おやつ	たこせん, お茶 (たこせん, マヨネーズ, お好みソース, 天かす, 青のり, かお粉)	フルーツサンド, 牛乳 (りんご, 生クリーム, ココア, 砂糖, いちご, など)	(3日)別紙記載 (17日)抹茶ういろう, 牛乳 (小麦粉, 片栗粉, 砂糖, 抹茶)	(コンソメ, 塩) 炊き込みご飯の おにぎり, お茶 (米, 昆布, 塩, 人参, ひよこ, 鶏肉, 酒)	蒸レパン, (5日)牛乳 (19日)お茶 (小麦粉, パン粉, ココア, 砂糖, 抹茶, ココア, シロ, りんご, など)	おせんべい, 牛乳 お茶
献立	八宝菜 春雨サラダ	さわらの竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	鶏のてりやき 花野菜のサラダ すまし汁	(11日)別紙記載 (25日)ミートボール マカロニサラダ かぼちゃのポテト	おまめの コロコロカレー ブロッコリーとパプリカのマリネ くだもの	きつねうどん 水菜としらすの和え物
材料	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 10 しめじ 4 6 もやし 15 20 小松菜 6 10 片栗粉 3 5 (鶏がらスープ, 塩, しょうゆ, コマ油) 春雨 7 10 人参 3 5 水菜 7 10 園の夏かかん 3 5 (酢, 砂糖, 塩)	ごはん 乳幼 さわら 40 60 土生毒 0.2 0.3 片栗粉 3 5 油 7 10 (酒, しょうゆ) ごぼう 15 20 れんこん 10 15 人参 4 5 水揚げ大豆 7 10 三度豆 2 3 ゴマ 0.7 1 (酒, しょうゆ, みりん, 砂糖) ふ 0.7 1 五ねぎ 10 15 ほうれん草 7 10 (味噌)	ごはん 乳幼 鶏肉 50 70 (酒, みりん, 砂糖, しょうゆ) ブロッコリー 18 25 カリフラワー 10 15 キャベツ 15 20 黄パプリカ 5 7 (酢, 砂糖, しょうゆ, 夏かかん果汁) かぼ 10 15 春キャベツ 18 25 人参 4 5 五ねぎ 10 15 かぼの葉 4 5 (酒, みりん, 塩, しょうゆ)	パン 乳幼 合挽きミンチ 30 45 おから 10 15 五ねぎ 8 10 豆乳 10 15 (ケチャップ, 砂糖, 塩) マカロニ 10 15 人参 3 4 きゅうり 5 7 コーン 2 3 シーチキン 4 5 (マヨネーズ, 塩) かぼ 40 60 五ねぎ 15 20 パプリカ 4 6 牛乳 50 70 片栗粉 3 4 バター 1 2 (コンソメ, 塩)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 水煮大豆 8 10 レンズ豆 3 4 コーン 8 10 五ねぎ 2.5 3.5 人参 10 15 じゃがいも 40 60 バター 3 4.5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.35 ヨーグルト 2 4 スクミミルク チーズ 0.7 1 1 2 (ケチャップ, 黒砂糖, 塩) ブロッコリー 25 35 黄パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 (酢, 砂糖, 塩, オリゴ糖) いちご, いよかん, など	ごはん 乳幼 うどん 40 60 油あげ 3 5 ねぎ 1 2 天かす 0.7 1 (昆布, 酒, みりん, 砂糖, 塩, しょうゆ) 水菜 30 40 えのき 6 8 しらす干し 1 2 人参 3 4 (しょうゆ)
おやつ	辰パンでメロンパン, 牛乳 (辰パン, バター, 小麦粉, きび砂糖)	青のりじかに味噌, 牛乳 (じゃがいも, 片栗粉, 青のり, 油)	ホットケーキ, 牛乳 (小麦粉, パン粉, ココア, 卵, 砂糖, バター, 牛乳, スクミミルク, メーグルシロップ)	みたらし五平もち, お茶 (米, しらす干し, しょうゆ, 砂糖, 片栗粉)	ねぎ焼き, お茶 (小麦粉, 塩, ねぎ, 天かす, 梅えび, 青のり, お好みソース, かお粉)	ビスケット, 牛乳 お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。