

○ 3月 乳幼児献立表 ○

2020年3月

のぞみ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>高野豆腐の炒め煮</b> 高野豆腐 10 鶏肉 25 にんじん 10 たまねぎ 25 乾しいたけ 1.2 グリーンピース 5 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 <b>みそ汁</b> さつまいも 20 はくさい 1 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>魚の竜田揚げ</b> まあじ 10 かたくり粉 5 調合油 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 本みりん 0.7 <b>和え物</b> ほうれんそう 10 にんじん 12 もやし 40 ハム 5 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2 <b>みそ汁</b> 大根 8 木綿豆腐 25 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>厚揚げと春雨の煮物</b> 鶏ひき肉 20 厚揚げ 5 普通はるさめ 1 乾しいたけ 1 大根 25 にんじん 10 たけのこ水煮缶詰 10 葉ねぎ 3 調合油 1 淡色辛みそ 1 三温糖 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 <b>ずまし汁</b> はくさい 20 焼き竹輪 5 生わかめ 1 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1.5	<b>ミートスパゲティ</b> マロニスパゲティ 45 豚ひき肉 25 たまねぎ 25 グリーンピース 2 スイートコーン 5 にんじん 8 トマト缶詰 25 調合油 1 だし 1 ケチャップ 3 ウスターソース 1 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 <b>ポトフ</b> じゃがいも 20 キャベツ 10 にんじん 5 セロリー 2 ペーコン 3 だし 1	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>鶏すき煮</b> 鶏肉 25 焼き豆腐 30 にんじん 15 たまねぎ 20 はくさい 40 ぶなしめじ 5 糸こんにゃく 10 葉ねぎ 3 三温糖 2 うすくちしょうゆ 1 調合油 1 こいくちしょうゆ 0.7 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ 40 三温糖 1.5 うすくちしょうゆ 0.7	<b>きつね丼</b> 米 38 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 1 調合油 1 三温糖 0.5 かたくり粉 2 <b>みそ汁</b> じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 1 淡色辛みそ 4
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>マーボー豆腐</b> 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 れんこん 10 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 調合油 1 赤色辛みそ 2.2 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1 かたくり粉 2 <b>もやしとにらの炒め物</b> もやし 30 にら 15 ごま 0.5 調合油 1 うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1.5 ごま油 1	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>焼き魚</b> 塩さば 35 <b>干切大根煮</b> 干切しだいこん 5 にんじん 15 油揚げ 1 生わかめ 1 乾しいたけ 1 調合油 0.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 <b>みそ汁</b> さつまいも 20 キャベツ 10 ほうれんそう 5 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>鶏じゃが煮</b> 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 60 糸こんにゃく 10 さやいんげん 3 調合油 2 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2.5 <b>みそ汁</b> キャベツ 12 厚揚げ 10 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>魚の照り焼き</b> ぶり 25 こいくちしょうゆ 0.7 本みりん 0.7 <b>ひじき煮</b> ほしひじき 2.8 油揚げ 5 にんじん 10 焼き竹輪 1 さやいんげん 5 調合油 0.3 三温糖 1.7 うすくちしょうゆ 1.7 <b>みそ汁</b> かぼちゃ 20 たまねぎ 10 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>ポーキーソース</b> 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 30 にんじん 15 マロニスパゲティ 8 グリーンピース 5 調合油 1 だし 1 ケチャップ 4 ウスターソース 1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 <b>スープ</b> ぶなしめじ 7 ウインナー 2 じゃがいも 20 だし 1	<b>マーボー丼</b> 米 38 押麦 4 木綿豆腐 60 豚ひき肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 ごま油 0.5 かたくり粉 2 <b>スープ</b> じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 1 だし 1
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>高野豆腐の炒め煮</b> 高野豆腐 10 鶏肉 25 にんじん 10 たまねぎ 25 乾しいたけ 1 グリーンピース 5 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 <b>みそ汁</b> さつまいも 20 はくさい 10 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>ポークカレー</b> 米 38 押麦 4 豚肉 25 たまねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 15 グリーンピース 5 調合油 1 カレールー 15 <b>大根甘酢漬け</b> 大根 25 にんじん 10 穀物酢 1.5 三温糖 1.5 食塩 0.2	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>焼き魚</b> 塩さば 35 <b>春キャベツの煮びたし</b> キャベツ 50 にんじん 12 油揚げ 5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 <b>みそ汁</b> かぼちゃ 20 たまねぎ 10 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4	<b>きつねうどん</b> うどん 120 油揚げ 20 にんじん 10 ほうれんそう 7 生わかめ 3 葉ねぎ 3 調合油 1 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1.5 うすくちしょうゆ 6 本みりん 6 <b>小芋もろ煮</b> さといも 40 豚ひき肉 8 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 調合油 0.5	<p>春分の日</p>	<p>卒園式</p>
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>マーボー豆腐</b> 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 れんこん 10 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 調合油 1 赤色辛みそ 2.2 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1 かたくり粉 2 <b>もやしとにらの炒め物</b> もやし 30 にら 15 ごま 0.5 調合油 1 うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1.5 ごま油 1	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>焼き魚</b> 塩さば 35 <b>干切大根煮</b> 干切しだいこん 5 にんじん 15 油揚げ 1 生わかめ 1 乾しいたけ 1 調合油 0.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 <b>みそ汁</b> さつまいも 20 キャベツ 10 ほうれんそう 5 淡色辛みそ 4	<b>人参ご飯</b> 米 38 押麦 4 にんじん 10 だし 1 パセリ 0.5 <b>鶏のみそ焼き</b> 鶏肉 35 淡色辛みそ 2 本みりん 1 <b>カルシウムポテト</b> じゃがいも 40 こまつな 2 しらす干し 5 食塩 0.1 ごま 0.5 <b>スープ</b> キャベツ 20 ぶなしめじ 7 えのきたけ 1 とうもろこし 5 だし 1 ゼリー 20	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>焼き魚</b> 塩さば 35 <b>卵の花の炒り煮</b> おから 15 乾しいたけ 1.2 にんじん 10 さつまいも 20 油揚げ 4 葉ねぎ 2 調合油 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 2 <b>みそ汁</b> はくさい 20 えのきたけ 7 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>麦ご飯</b> 米 38 押麦 4 <b>鶏じゃが煮</b> 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 60 糸こんにゃく 10 さやいんげん 3 調合油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 <b>みそ汁</b> 油揚げ 4 大根 20 生わかめ 1 淡色辛みそ 4	<b>ポークカレー</b> 米 38 押麦 4 豚肉 25 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 15 グリーンピース 5 調合油 1 カレールー 15 <b>キャベツの炒め煮</b> キャベツ 30 かつお缶詰 4 とうもろこし 5 食塩 0.2

※都合により献立を変更することがあります