○2021年３月　乳幼児献立表　○

１（月）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

ポークビーンズ
- 豚肉 25
- だいず 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 西洋かぼちゃ 20
- さやいんげん 2
- だし 0.7
- ケチャップ 3
- ウスターソース 0.6
- 三温糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.1
- なたね油 2

スープ
- えのきたけ 5
- キャベツ 10
- だし 0.9
- 食塩 0.1

２（火）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖のみそ煮
- まさば 35
- 淡色辛みそ 3.3
- うすくちしょうゆ 0.6
- 料理酒 0.6
- 本みりん 0.6
- 車糖 2.1

チンゲン菜とハムの炒めたん
- チンゲンサイ 15
- キャベツ 20
- にんじん 5
- ロースハム 2
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3
- なたね油 1
- オリーブ油 1
- 食塩 0.2

中華スープ
- 生わかめ 2
- りょくとうもやし 8
- 食塩 0.1
- うすくちしょうゆ 0.1
- だし 1

３（水）

コーンライス
- 米 38
- 押麦 4
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 6
- パセリ 0.5
- だし 0.8

豆乳クリームシチュー
- 鶏肉 20
- だいず 6
- じゃがいも 30
- かぼちゃ 20
- たまねぎ 20
- にんじん 15
- ブロッコリー 3
- なたね油 1
- 米粉 3
- 豆乳 25
- だし 0.8
- 食塩 0.2

春雨サラダ
- 普通はるさめ 6
- にんじん 10
- キャベツ 10
- きゅうり 5
- ロースハム 3
- ごま 1
- 米酢 1
- 三温糖 0.8
- うすくちしょうゆ 1

４（木）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

かしわのから揚げ
- 鶏もも 40
- こいくちしょうゆ 3
- しょうが 0.5
- かたくり粉 10
- なたね油 3
- 清酒 4

春キャベツの煮びたし
- キャベツ 40
- にんじん 10
- 油揚げ 8
- うすくちしょうゆ 1.5
- 車糖 1
- だし 20

みそ汁
- かぼちゃ 20
- たまねぎ 10
- 生わかめ 1
- 淡色辛みそ 4
- だし 100

５（金）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖のフライ
- すけとうだら 35
- 薄力粉 5
- パン粉 1
- なたね油 4

五目ひじき煮
- ほしひじき 2
- にんじん 10
- ごぼう 6
- 厚揚げ 10
- 乾しいたけ 1
- うすくちしょうゆ 2
- 車糖 1.5
- なたね油 2
- だし 20

すまし汁
- 油菓 2
- 和種なばな 3
- だし 100
- うすくちしょうゆ 1
- 食塩 0.1

６（土）

豚丼
- 米 35
- 豚もも 30
- たまねぎ 40
- にんじん 10
- 葉ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 車糖 1
- かたくり粉 0.5

みそ汁
- じゃがいも 20
- 生わかめ 1
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

８（月）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖の西京焼き
- さわら 35
- 甘みそ 3
- 料理酒 2
- うすくちしょうゆ 0.3
- 本みりん 1
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1

筑前煮
- 鶏肉 15
- にんじん 5
- れんこん 5
- ごぼう 10
- 板こんにゃく 5
- さといも 5
- 焼き竹輪 3
- さやいんげん 2
- なたね油 1
- 三温糖 1.5
- うすくちしょうゆ 2

そうめん汁
- そうめん・ひやむぎ 10
- 葉ねぎ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

９（火）

鶏なんばんうどん
- うどん 100
- 鶏もも 20
- たまねぎ 20
- にんじん 10
- 生わかめ 2
- 葉ねぎ 3
- うすくちしょうゆ 1
- 三温糖 0.5
- うすくちしょうゆ 3.5
- 本みりん 2
- 食塩 0.2

炊き合わせ
- がんもどき 10
- 大根 30
- にんじん 10
- 本みりん 2.5
- うすくちしょうゆ 2.5
- だし 20

１０（水）

ハヤシライス
- 米 40
- 押麦 4
- 豚肉 30
- たまねぎ 30
- にんじん 20
- マッシュルーム 5
- 薄力粉 4
- だし 1
- ケチャップ 7
- ウスターソース 4
- 三温糖 1
- こいくちしょうゆ 1
- トマト缶詰 20
- デミグラスソース 5.8
- なたね油 2

野菜のグリル
- ブロッコリー 10
- じゃがいも 20
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5
- ウインナー 3
- オリーブ油 2
- 食塩 0.1

１１（木）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鮭の塩焼き
- べにざけ 35
- 食塩 0.1

千切大根煮
- 切干しだいこん 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- 生わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- なたね油 2

みそ汁
- さつまいも 20
- まいたけ 3
- 淡色辛みそ 4
- だし 100

１２（金）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

マーボー豆腐
- 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

もやしとにらの炒め物
- 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

１３（土）

きつね丼
- 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 3
- なたね油 1
- 三温糖 2
- 本みりん 1
- うすくちしょうゆ 5
- かたくり粉 2

みそ汁
- キャベツ 7
- 生わかめ 1
- 淡色辛みそ 4
- だし 100

１５（月）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

ポークチャップ
- 豚もも 40
- たまねぎ 30
- トマト缶詰 5
- ケチャップ 3
- 濃厚ソース 1
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1
- なたね油 1
- かたくり粉 1

小松菜の納豆和え
- こまつな 15
- 挽きわり納豆 5
- にんじん 10
- りょくとうもやし 20
- しらす干し 2
- うすくちしょうゆ 1.8
- 車糖 0.8

コーンスープ
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 20
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 1
- だし 0.9
- 食塩 0.1
- 米粉 1

１６（火）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖のみそ煮
- まさば 35
- 淡色辛みそ 3.3
- うすくちしょうゆ 0.6
- 料理酒 0.6
- 本みりん 0.6
- 車糖 2.1

チンゲン菜とハムの炒めたん
- チンゲンサイ 15
- キャベツ 20
- にんじん 5
- ロースハム 2
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3
- なたね油 1
- オリーブ油 1
- 食塩 0.2

中華スープ
- 生わかめ 2
- りょくとうもやし 8
- 食塩 0.1
- うすくちしょうゆ 0.1
- だし 1

１７（水）

コーンライス
- 米 38
- 押麦 4
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 6
- パセリ 0.5
- だし 0.8

豆乳クリームシチュー
- 鶏肉 20
- だいず 6
- じゃがいも 30
- かぼちゃ 20
- たまねぎ 20
- にんじん 15
- ブロッコリー 3
- なたね油 1
- 米粉 3
- 豆乳 25
- だし 0.8
- 食塩 0.2

春雨サラダ
- 普通はるさめ 6
- にんじん 10
- キャベツ 10
- きゅうり 5
- ロースハム 3
- ごま 1
- 米酢 1
- 三温糖 0.8
- うすくちしょうゆ 1

１８（木）

小豆ご飯
- 米 38
- あずき 3
- 食塩 0.1
- ごま 1

かしわのから揚げ
- 鶏もも 40
- こいくちしょうゆ 3
- しょうが 0.5
- かたくり粉 10
- なたね油 3
- 清酒 4

春キャベツの煮びたし
- キャベツ 40
- にんじん 10
- 油揚げ 8
- うすくちしょうゆ 1.5
- 車糖 1
- だし 20

みそ汁
- かぼちゃ 20
- たまねぎ 10
- 生わかめ 1
- 淡色辛みそ 4
- だし 100

ゼリー
- ゼリー 20

１９（金）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖のフライ
- すけとうだら 35
- 薄力粉 5
- パン粉 1
- なたね油 4

五目ひじき煮
- ほしひじき 2
- にんじん 10
- ごぼう 6
- 厚揚げ 10
- 乾しいたけ 1
- うすくちしょうゆ 2
- 車糖 1.5
- なたね油 2
- だし 20

すまし汁
- 油菓 2
- 和種なばな 3
- だし 100
- うすくちしょうゆ 1
- 食塩 0.1

２０（土）

２２（月）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鯖の照り焼き
- さわら 35
- 料理酒 1.2
- こいくちしょうゆ 1.2
- 車糖 0.6
- 本みりん 0.6

筑前煮
- 鶏肉 15
- にんじん 5
- れんこん 5
- ごぼう 10
- 板こんにゃく 5
- さといも 5
- 焼き竹輪 3
- さやいんげん 2
- なたね油 1
- 三温糖 1.5
- うすくちしょうゆ 2

そうめん汁
- そうめん・ひやむぎ 10
- 葉ねぎ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

２３（火）

味噌ラーメン
- 中華めん 100
- 豚もも 20
- キャベツ 20
- もやし 10
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 2
- 葉ねぎ 3
- 淡色辛みそ 4
- だし 100
- 食塩 0.2
- うすくちしょうゆ 2
- にんにく 0.1
- しょうが 0.3

きゅうりの中華和え
- きゅうり 30
- にんじん 10
- ごま油 1
- うすくちしょうゆ 1
- 米酢 0.3
- 食塩 0.1

２４（水）

チキンカレーライス
- 米 47
- 押麦 3
- 鶏もも 30
- じゃがいも 30
- たまねぎ 20
- にんじん 10
- ほうれんそう 3
- なたね油 2
- カレールウ 10

和風サラダ
- キャベツ 20
- にんじん 7
- 生わかめ 1
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5
- しらす干し 2
- トウミョウ 2
- ごま 1
- 米酢 1
- うすくちしょうゆ 0.5
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1

２５（木）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

鮭の塩焼き
- べにざけ 35
- 食塩 0.1

千切大根煮
- 切干しだいこん 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- 生わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- なたね油 2

みそ汁
- さつまいも 20
- まいたけ 3
- 淡色辛みそ 4
- だし 100

２６（金）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

マーボー豆腐
- 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

もやしとにらの炒め物
- 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

２７（土）

２９（月）

麦ご飯
- 米 38
- 押麦 4

ポークチャップ
- 豚もも 40
- たまねぎ 30
- トマト缶詰 5
- ケチャップ 3
- 濃厚ソース 1
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1
- なたね油 1
- かたくり粉 1

小松菜の納豆和え
- こまつな 15
- 挽きわり納豆 5
- にんじん 10
- りょくとうもやし 20
- しらす干し 2
- うすくちしょうゆ 1.8
- 車糖 0.8

コーンスープ
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 20
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 1
- だし 0.9
- 食塩 0.1
- 米粉 1

※都合により献立を変更することがあります