3がつのこんだて

2023年度　いしだほいくえん　普通食

日にち	献立名	食　材	おやつ	日にち	献立名	食　材	おやつ
月 11 25	＊チキンカレー ひじきサラダ ＊フルーツ	ごはん・鶏肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋・カレールウ キャベツ・ひじき・コーン 酢・砂糖・醤油・オリーブ油 りんご	＊ぶどうゼリー/ 煮干し ゼラチン・砂糖・ぶどうジュース /煮干し	月 4 18	ごはん ＊コーンシチュー ＊りんごサラダ	ごはん 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ コーンクリーム缶・洋風だし・豆乳 りんご・キャベツ・ツナ・きゅうり 酢・砂糖・醤油・油	＊4日お絵描きホットケーキ ホットケーキミックス・豆乳 ココア・メープルシロップ 18日　ぼたもち 米・もち米・小豆・砂糖・塩
火 12 26	ごはん＊梅干し ＊焼き魚 なめ茸和え みそ汁	ごはん・梅干し 鮭・塩 小松菜・えのき・人参 醤油・みりん さつま芋・玉ねぎ・だし・みそ	バナナスコーン ホットケーキミックス 油・豆乳 バナナ	火 5 19	ごはん カレイの煮つけ 白和え みそ汁	ごはん カレイ・生姜・醤油・砂糖・酒 豆腐・ほうれん草・ひじき・人参 ごま・白みそ・砂糖・醤油 南瓜・玉ねぎ・だし・みそ	＊ホットドッグ ロールパン・ウインナー・キャベツ・塩・カレー粉・油 ★乳児はウインナーパン 強力粉・砂糖・塩・豆腐・ベーキングパウダー・ウインナー
水 13 27	＊ナポリタン コールスローサラダ スープ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ 人参・ピーマン・ケチャップ キャベツ・人参・コーン・マヨドレ 醤油・酢・砂糖 豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・洋風だし	＊ぜんざい 白玉粉・豆腐 小豆・砂糖 塩	水 6	ごはん 真珠蒸し 切干大根の酢の物 わかめスープ	ごはん 豚ミンチ・玉ねぎ・生姜・干椎茸・片栗粉 酒・砂糖・醤油・塩・ごま油・もち米 切干大根・人参・小松菜・酢・砂糖・醤油 わかめ・玉ねぎ・もやし・ねぎ・中華だし・醤油	ひじきせんべい 小麦粉・油・砂糖・塩 ひじき・人参・ごま
木 28	ごはん 焼肉風炒め 中華きゅうり みそ汁	ごはん・梅干し 牛肉・玉ねぎ・もやし・ほうれん草 人参・にんにく・醤油・みりん・砂糖・油 きゅうり・ごま・ごま油・砂糖・醤油 絹揚げ・しめじ・ねぎ・だし・みそ	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉 砂糖 塩	木 7 21	ごはん ＊筑前煮 ＊ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ごはん 鶏肉・人参・こんにゃく・ごぼう・れんこん・筍 ちくわ・干し椎茸・だし・醤油・砂糖・みりん ブロッコリー・コーン・かつお節・砂糖・醤油 油揚げ・えのき・ねぎ・だし・みそ	＊水ようかん/ 昆布 こしあん・砂糖 寒天 /昆布・塩・油
金 1 ひな祭り 15	1日　ちらし寿司 15日　ごはん 鶏のマーマレード焼き ごま和え すまし汁	1日　ごはん・人参・絹さや・レンコン・海苔・砂糖・塩・酢 15日ごはん 鶏肉・玉ねぎ・マーマレード・酒・醤油 ほうれん草・キャベツ・人参・ごま・砂糖・醤油 麩(1日花麩)・菜の花・わかめ・だし・醤油・みりん	1日ひな祭り蒸しパン 15日いちご蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・いちごジャム・1日だけ抹茶	金 8 29	ごはん ＊手羽先の漬け焼き ＊海苔和え みそ汁	ごはん 手羽先・にんにく・生姜・醤油・みりん・酒 キャベツ・人参・小松菜 海苔・醤油・砂糖 じゃが芋・ほうれん草・だし・みそ	＊ココアクッキー 小麦粉・バター・砂糖 ココア 粉糖
土 2 16	お好み焼き みそ汁 フルーツ	豚肉・キャベツ・ちくわ・ねぎ・かつお節 お好み焼き粉・青のり・ソース・マヨドレ もやし・玉ねぎ・ねぎ・だし みそ バナナ	おかし せんべい クラッカー	土 9 30	豚丼 ピクルス すまし汁	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参 こんにゃく・だし・砂糖・醤油・みりん きゅうり・人参・塩 酢・砂糖 小松菜・ふ・だし・醤油・みりん	おかし せんべい 煮干し
お別れ会 14	チャーハン ＊唐揚げ 大豆サラダ ＊コーンスープ ＊フルーツ	ごはん・ツナ・玉ねぎ・人参・酒・中華だし・醤油 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・片栗粉・油 大豆・きゅうり・りんご・マヨドレ コーン・玉ねぎ・豆乳・洋風だし いちご	＊フルーツパフェ 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 ホイップ★乳児は豆乳ホイップ バナナ・みかん缶・いちごジャム	誕生会 22	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ＊フルーツ	ごはん（ゆかりふりかけ） 合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・パン粉・豆乳・ケチャップ じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・だし・みそ オレンジ	ライスコロッケ 米・玉ねぎ・コーン 鶏ミンチ・油・ケチャプ・塩 小麦粉・パン粉・油

※おやつの時に牛乳を飲みます。

★だしは、かつお・昆布でとっています。

＊印が、ぞう(年長)グループのリクエストメニューです。

栄養給与目標値
乳児420kcal・幼児570kcal
(完全給食　おやつを含む)

＊やむをえずメニュー変更する時があるかもしれません