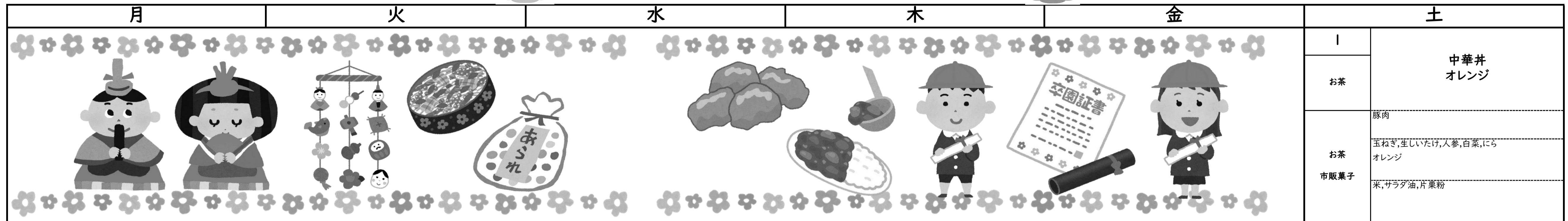


令和7年3月の献立



風の子保育園・ベビーホーム



月		火		水		木		金		土			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> </div>													
										1	中華井 オレンジ		
										お茶	豚肉		
										お茶 市販菓子	玉ねぎ, 生しいたげ, 人参, 白菜, なら オレンジ 米, サラダ油, 片栗粉		
3	<p>～ひな祭りメニュー～</p> <p>ひなちらし寿司 菜の花とほうれん草のお浸し 豆腐の赤だし</p> <p>牛乳 マンナ ビスケット</p>	4	<p>ごはん 高野豆腐の酢豚風 大根のナムル きのこのスープ</p> <p>牛乳 オレンジ</p>	5	<p>ごはん 鱈の幽庵焼き じゃが芋のほっこり煮 春キャベツとしめじの味噌汁</p> <p>牛乳 チーズ</p>	6	<p>ごはん 鱈の味噌煮 春菊の白和え のっぺい汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	7	<p>～ぞうさんリクエストメニュー～</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コーンクリームスープ</p> <p>牛乳 バナナ チップス</p>	8	<p>お茶</p> <p>ポークカレー バナナ</p>	豚肉	
牛乳 いちご カップケーキ	<p>鮭, 高野豆腐, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤味噌 チーズ, ちりめんじゃこ, (豆乳, 牛乳)</p> <p>れんこん, 人参, きゅうり, ほうれん草, 菜の花 きぬさや, 干しいたげ, もみり, わかめ, 青ねぎ</p> <p>米, 三温糖 (ホットケーキミックス, 三温糖, いちごジャム, サラダ油)</p>	牛乳 お麩ラスク	<p>高野豆腐, 手羽元, (きな粉, 牛乳)</p> <p>人参, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, きゅうり, 大根 生しいたげ, しめじ, えのき, チンゲンサイ しょうが, にんにく</p> <p>米, 三温糖, ごま油, 片栗粉, サラダ油, ケチャップ 白ごま, (麩, オリーブオイル)</p>	牛乳 フルーツ ヨーグルト	<p>鱈, 油揚げ, 味噌, (ヨーグルト, 牛乳)</p> <p>ゆず, 大葉, ひじき, 人参, さやいんげん 春キャベツ, しめじ, 青ねぎ, (りんご, バナナ)</p> <p>米, じゃが芋, こんにやく, 三温糖, サラダ油 (みかん缶, バイン缶)</p>	牛乳 ポップコーン	<p>鱈, 味噌, 木綿豆腐, 鶏肉, (牛乳)</p> <p>白ねぎ, 人参, しょうが, 大葉, 春菊, ひじき, ごぼう 大根, 生しいたげ, 青ねぎ</p> <p>米, 三温糖, ごま, こんにやく, つきこんにやく 片栗粉, 練りごま, (ポップコーン, サラダ油)</p>	牛乳 チヂミ	<p>鶏肉, 手羽元, 豆乳, ツナ, (豚ひき肉, 牛乳)</p> <p>わかめ, 人参, サニーレタス, きゅうり コーンクリーム缶, パセリ, コーン, しょうが, にんにく (人参, 玉ねぎ, なら)</p> <p>米, マヨドレ, 三温糖, 片栗粉, サラダ油 マカロニ, (小麦粉, 片栗粉, ごま油, ポン酢)</p>	お茶 市販菓子	豚肉	玉ねぎ, 人参, にんにく, バナナ	
10	<p>ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 揚げ出し豆腐 きのこ白菜のすまし汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	11	<p>～ぞうさんリクエストカレー～</p> <p>キーマカレー ポテトサラダ りんご</p> <p>牛乳 バナナ チップス</p>	12	<p>ごはん 豆腐の松風焼き★ 菜の花と油揚げの酢味噌和え 白菜とえのきのすまし汁</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	13	<p>ごはん メルルーサのフライ 涼拌三絲 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p> <p>牛乳 バナナ</p>	14	<p>ごはん タンダリーチキン かぼちゃサラダ 大根と人参の味噌汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	15	<p>お茶</p> <p>鶏の照り焼き丼 りんご</p>	鶏肉	
牛乳 マカロニ かりんとう	<p>鮭, 味噌, 木綿豆腐, かつお節, (きな粉, 牛乳)</p> <p>人参, 白菜, しめじ, えのき, 生しいたげ, 青ねぎ 大葉</p> <p>米, マヨドレ, サラダ油, 片栗粉 (マカロニ, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖)</p>	牛乳 せんべい	<p>大豆ミート, 合挽ミンチ, (チーズ, 牛乳)</p> <p>玉ねぎ, 人参, しめじ, 赤パプリカ, 黄パプリカ エリンギ, にんにく, きゅうり, レタス, りんご</p> <p>米, じゃが芋, マヨドレ, 三温糖, カレールウ, サラダ油 (せんべい)</p>	牛乳 ごまスイート ポテト	<p>鶏ひき肉, 卵, 木綿豆腐, 味噌, 油揚げ (豆乳, 牛乳)</p> <p>玉ねぎ, 菜の花, 小松菜, 人参, 白菜, えのき 青ねぎ</p> <p>米, 三温糖, 白ごま, バン粉 (さつま芋, 三温糖, 黒ごま)</p>	牛乳 おあげきなこ	<p>メルルーサ, 鶏肉, 卵, 味噌, 梅味噌 (油揚げ, きな粉, 牛乳)</p> <p>キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, わかめ, 青ねぎ</p> <p>米, 小麦粉, バン粉, サラダ油, ウスターソース 緑豆春雨, 三温糖, ごま油, じゃが芋 (三温糖, 黒砂糖)</p>	牛乳 豆腐ドーナツ	<p>鶏肉, ヨーグルト, 厚揚げ, 味噌 (木綿豆腐, きな粉, 牛乳)</p> <p>にんにく, 人参, キャベツ, かぼちゃ, レーズン 大根, 青ねぎ</p> <p>米, マヨドレ, 三温糖, カレー粉, ケチャップ (ホットケーキミックス, 三温糖, サラダ油)</p>	お茶 市販菓子	鶏肉	生しいたげ, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, りんご	
17	<p>ごはん ゆで豚と春キャベツの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 お麩と厚揚げのすまし汁</p> <p>牛乳 マンナ ビスケット</p>	18	<p>ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの白和え 玉ねぎと人参の味噌汁</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>	19	<p>ミートスパゲティ 大根と水菜のサラダ バナナ</p> <p>牛乳 バナナ チップス</p>	20	<p>ごはん 鱈の塩焼き 昆布の佃煮 金時豆の甘露 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	21	<p>ごはん 鱈の青のりパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁</p> <p>牛乳 オレンジ</p>	22	<p>お茶</p> <p>鶏の甘露井 オレンジ</p>	鶏肉	
牛乳 ゴマきな粉糖	<p>豚肉, 味噌, ちりめんじゃこ, 厚揚げ, (きな粉, 牛乳)</p> <p>ビーマン, 玉ねぎ, 人参, きゅうり, わかめ, 青ねぎ 春キャベツ, にんにく</p> <p>米, 三温糖, 白ごま, 麩, (水あめ, すりごま)</p>	牛乳 水ようかん	<p>赤魚, 木綿豆腐, 味噌, (牛乳)</p> <p>白ねぎ, わかめ, ほうれん草, ひじき, 人参 大葉, しょうが, 玉ねぎ, 青ねぎ</p> <p>米, 三温糖, ごま, じゃが芋, つきこんにやく, 練りごま (粉寒天, こしあん, 三温糖)</p>	牛乳 五平餅	<p>豚レバー, 合挽ミンチ, (赤味噌, 牛乳)</p> <p>にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト缶, パセリ, 水菜 大根, バナナ</p> <p>スパゲッティ, オリーブオイル, ケチャップ, ウスターソース, ハヤシロウ ごまドレッシング, 米, (三温糖, ごま)</p>	牛乳 さつま芋 チップス	<p>鱈, 木綿豆腐, 味噌, (牛乳)</p> <p>大根, 大葉, 昆布, わかめ, しめじ, 青ねぎ</p> <p>米, 三温糖, 白ごま, 金時豆, (さつま芋, サラダ油)</p>	お茶 市販菓子	鶏肉	玉ねぎ, 人参, 生しいたげ, オレンジ			
24	<p>ごはん 豚のしょうが焼き 切干大根ときゅうりの酢の物 白ねぎと小松菜の味噌汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	25	<p>食パン ビーフシチュー 海藻サラダ チーズ</p> <p>牛乳 バナナ</p>	26	<p>さつま芋ごはん 鱈の竜田揚げ 切干大根煮 春キャベツと玉ねぎの味噌汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	27	<p>ごはん チンジャオロース 小松菜ときのこのナムル 野菜スープ</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	28	<p>ごはん 鱈の青のりパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁</p> <p>牛乳 オレンジ</p>	29			
牛乳 フライドポテト	<p>豚肉, 味噌, (牛乳)</p> <p>玉ねぎ, ビーマン, しょうが, 人参, キャベツ きゅうり, 切干大根, 白ねぎ, 小松菜 しめじ, 青ねぎ</p> <p>米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, (じゃが芋, サラダ油)</p>	牛乳 クッキー ヨーグルト	<p>牛肉, (チーズ, 牛乳, ヨーグルト)</p> <p>人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, トマト缶, にんにく しめじ, 海藻ミックス, レタス, きゅうり, バナナ</p> <p>食パン, じゃが芋, ビーフシチューの素, サラダ油 青じそドレッシング, (クッキー)</p>	牛乳 オレンジ ゼリー	<p>鱈, 油揚げ, 味噌, (牛乳)</p> <p>しょうが, サニーレタス, ブロッコリー, 切干大根 人参, さやいんげん, 玉ねぎ, 青ねぎ 干しいたげ, 春キャベツ</p> <p>米, さつま芋, 黒ごま, 片栗粉, サラダ油 つきこんにやく, (粉寒天, 三温糖, オレンジジュース)</p>	牛乳 豆乳ケーキ	<p>牛肉, 手羽元, (豆乳, きな粉, 牛乳)</p> <p>ビーマン, 人参, 玉ねぎ, しょうが, にんにく 小松菜, エリンギ, しめじ, えのき, 白菜, 生しいたげ チンゲンサイ, 青ねぎ</p> <p>米, ごま油, 白ごま, (ホットケーキミックス, 三温糖)</p>	牛乳 カラメル大豆	<p>鱈, 納豆, 豚肉, 味噌, (大豆, きな粉, 牛乳)</p> <p>青のり, サニーレタス, ほうれん草, 人参, しめじ 大根, ごぼう, 生しいたげ, 青ねぎ</p> <p>米, バン粉, 三温糖, さつま芋, こんにやく, 片栗粉 (無塩バター, 三温糖, サラダ油)</p>	牛乳 おやつ (乳児)			
31	<p>ごはん とんかつ スパゲティサラダ じゃが芋と人参の味噌汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	<p>※3月の魚は「さば、アジ、鮭、さわら、赤魚、メルルーサ」を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。</p>										凡例	
牛乳 クッキー チーズ	<p>豚肉, 味噌, (チーズ, 牛乳)</p> <p>ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 人参, セロリ コーン, 玉ねぎ, 青ねぎ</p> <p>米, 小麦粉, バン粉, スパゲッティ, マヨドレ サラダ油, ウスターソース, ケチャップ, じゃが芋 (クッキー)</p>	午後 おやつ	<p>赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p>緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p>黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・芋類</p>										
乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物					
437 kcal	15.5 g	14.9 g	56.6 g	540 kcal	18.8 g	17.8 g	71.6 g						
434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g						