令和8年3月 献立表

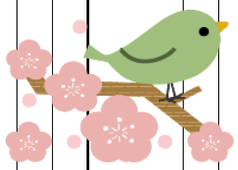
山ノ本こども園

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30 日(月)	ごはん 鮭のパン粉焼き コーンサラダ コロコロ野菜スープ		
	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	にんにく	0.2	0.3
	食塩	0.1	0.1
	酒	0.7	0.9
	濃口しょうゆ	1.2	1.5
	パン粉	2.4	3.0
	パセリ	0.2	0.3
	キャベツ	22.0	30.0
	コーン缶	15.0	20.0
	マヨドレ	5.0	7.0
	にんじん	14.1	18.8
	たまねぎ	11.6	14.6
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100.0	140.0
17・31 日(火)	カレーライス ツナサラダ		
	米	40.0	50.0
	牛肉	30.0	40.0
	たまねぎ	37.6	56.4
	じゃがいも	36.0	54.0
	にんじん	14.6	19.4
	りんご	5.9	6.8
	にんにく	0.1	0.2
	しょうが	0.1	0.2
	油	0.7	1.0
	カレー粉	0.3	0.5
	スープの素	0.7	1.0
	水	80.0	110
	米粉(上新粉)	2.5	4.0
	ケチャップ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	ツナ缶	16.0	20.0
	わかめ	1.2	1.5
	きゅうり	12.0	15.0
	キャベツ	20.0	25.0
	酢	1.6	2.0
	ごま油	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	1.6	2.0
	砂糖	0.8	1.0
4・18 日(水)	肉うどん 小松菜ともやしの おかか和え		
	ゆでうどん	100	150
	牛肉	25.0	30.0
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
	砂糖	1.2	1.5
	にんじん	6.8	9.7
	たまねぎ	14.1	18.8
	青ねぎ	1.9	2.8
	薄口しょうゆ	3.5	5.0
	かつお昆布だし	130	170
	小松菜	21.3	25.5
	もやし	9.9	14.9
	にんじん	4.8	6.8
	花かつお	0.5	0.7
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
5・19 日(木)	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 牛乳		
	ロールパン	20.0	40.0
	大豆(水煮)	25.0	30.0
	豚肉	25.0	30.0
	じゃがいも	27.0	32.0
	にんじん	15.0	20.0
	たまねぎ	24.0	30.0
	にんにく	0.6	0.7
	油	0.7	1.0
	スープの素	0.8	1.0
	ケチャップ	4.5	5.8
	ウスターソース	1.5	2.0
	砂糖	0.4	0.5
	水	0.0	0.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	6.8	9.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
	牛乳	100	120
6 日(金)	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもと たまねぎのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	15.0	20.0
	木綿豆腐	50.0	60.0
	たまねぎ	23.5	28.2
	にんじん	9.7	14.6
	三度豆	4.8	6.8
	卵	21.3	25.5
	油	0.7	1.0
	砂糖	2.5	3.0
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	じゃがいも	27.0	36.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
7・21 日(土)	ごはん 豚肉と ブロッコリーの炒物 はくさいと しめじのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	酒	0.4	0.5
	濃口しょうゆ	0.4	0.5
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	23.5	28.2
	油	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	1.5	2.0
	スープの素	0.7	1.0
	水	40.0	60.0
	片栗粉	2.0	3.0
	はくさい	18.8	23.5
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
9・23 日(月)	和風ちゃんぽん 大根サラダ		
	ゆで中華そば	100	130.0
	焼き豚	12.0	15.0
	たけのこ	8.0	10.0
	キャベツ	16.0	20.0
	にんじん	8.0	10.0
	もやし	8.0	10.0
	ねぎ	4.0	5.0
	かつお昆布だし	100	150
	スープの素	0.4	0.5
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	1.1	1.5
	ごま油	0.8	1.0
	片栗粉	2.4	3.0
	だいこん	27.0	35.0
	みずな	18.0	24.0
	マヨドレ	5.0	7.0
10・24 日(火)	ごはん 肉じゃが はくさいと とうふのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	じゃがいも	63.0	72.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	三度豆	1.8	2.7
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.2	2.0
	濃口しょうゆ	1.2	2.0
	薄口しょうゆ	1.2	2.0
	水	0.0	0.0
	はくさい	18.8	28.2
	とうふ	30.0	40.0
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
11・25 日(水)	ごはん バーベキューチキン キャベツと きゅうりのサラダ 南瓜と玉葱のスープ		
	米	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	ケチャップ	4.2	5.0
	トンカツソース	4.2	5.0
	砂糖	0.5	0.6
	キャベツ	25.5	34.0
	きゅうり	9.8	14.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.4	0.5
	かぼちゃ	18.0	27.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	スープの素	0.6	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100.0	140.0
12・26 日(木)	ごはん さばのきじ焼き 菜っ葉とお揚げの炊いたん 豆腐とわかめのおすまし		
	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	青ねぎ	2.0	3.0
	しょうが	0.8	1.0
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	小松菜	25.5	34.0
	油揚げ	5.0	7.0
	油	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	2.0	2.5
	砂糖	0.5	0.7
	かつお昆布だし	10.0	15.0
	とうふ	30.0	40.0
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	かつお昆布だし	100	150
13・27 日(金)	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと人参のスープ		
	米	40.0	50.0
	合い挽きミンチ	45.0	60.0
	たまねぎ	13.5	18.0
	パン粉	4.5	6.0
	牛乳	16.5	22.0
	食塩	0.1	0.2
	ケチャップ	7.5	10.0
	ウスターソース	3.8	5.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
	キャベツ	17.0	20.0
	にんじん	10.0	15.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100.0	150.0
14・28 日(土)	ごはん 豚肉の鉄火煮 ゆばとみつばの すまし汁		
	米	40.0	50.0
	豚肉	30.0	40.0
	じゃがいも	36.0	45.0
	にんじん	14.6	19.4
	ごぼう	9.0	13.5
	三度豆	4.8	6.8
	油	1.5	2.0
	砂糖	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	みそ	2.5	3.0
	かつお昆布だし	100	140
	板ゆば	1.0	2.0
	みつば	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	かつお昆布だし	100	140

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30 日(月)	牛乳 麩ラスク		
	牛乳	100	120
	焼ふ	6.0	6.0
	バター	5.0	5.0
	グラニュー糖	2.0	2.0
17・31 日(火)	牛乳 みかん		
	牛乳	100	120
	みかん	40.0	80.0
4・18 日(水)	牛乳 ういろう		
	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	15.0
	砂糖	10.0	10.0
	水	33.0	33.0
5・19 日(木)	お茶 鮭おにぎり		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	鮭フレーク	3.0	5.0
6 日(金)	牛乳 うずまきパンプキンパイ		
	牛乳	100	120
	パイ生地	14.3	22.0
	かぼちゃ	7.5	10.0
	白あん	4.1	5.5
	牛乳	0.8	1.0
7・21 日(土)	牛乳 バナナ		
	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
9・23 日(月)	牛乳 ぼたもち		
	牛乳	100	120
	もち米	30.0	40.0
	きな粉	2.0	3.0
	砂糖	0.8	1.0
	食塩	0.0	0.0
	こしあん	10.0	15.0
10・24 日(火)	牛乳 ポップコーン		
	牛乳	100	120
	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
	油	1.0	1.5
	食塩	0.0	0.0
11・25 日(水)	牛乳 いちご米粉クッキー		
	牛乳	100	120
	いちご米粉クッキー	24.0	24.0
12・26 日(木)	牛乳 野菜チップス		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	20.0	30.0
	れんこん	20.0	30.0
	揚げ油	2.7	3.1
	食塩	0.0	0.0
13・27 日(金)	牛乳 きな粉揚げパン風		
	牛乳	100	120
	ロールパン	20.0	40.0
	グラニュー糖	1.9	2.5
	マーガリン	1.7	2.2
	きなこ	1.1	1.5
14・28 日(土)	牛乳 マカロニのみたらしあん		
	牛乳	100	120
	マカロニ	10.0	15.0
	片栗粉	0.8	1.0
	砂糖	2.5	3.0
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
	水	8.0	10.0



＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量，適量の場合に，「0．0」と示しています。(食塩，水など)
＊3日はひな祭りメニューとなっています。
詳細は食育だよりをご覧ください。

日(曜日)	夕方のおやつ
2・16・30 日(月)	ぽたぽた焼き
17・31 日(火)	リッツ
4・18 日(水)	源氏パイ
5・19 日(木)	クラッカー
6 日(金)	ぱりんこ
7・21 日(土)	ぽたぽた焼き
9・23 日(月)	クラッカー
10・24 日(火)	源氏パイ
11・25 日(水)	ぱりんこ
12・26 日(木)	リッツ
13・27 日(金)	ぽたぽた焼き
14・28 日(土)	ぱりんこ