

令和7年3月 献立表

大原野こども園

日 (曜日)	10・24 (月)	11・25 (火)	12・26 (水)	13・27 (木)	14・28 (金)	1・15・29 (土)	3・17・31 (月)	4・18 (火)	5・19 (水)	6 (木)	7・21 (金)	8・22 (土)
昼食	みそラーメン 切干大根の中華和え	ごはん カレイのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	ごはん 肉じゃが 豆腐としめじのみそ汁	チキンカレー フルーツの ヨーグルト和え	血うどん 豆乳スープ	ハヤシライス ブロッコリーのスープ	あんかけうどん ほうれん草の甘酢和え	ごはん 鶏の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐とわかめのおすまし	焼きそば 小松菜のみそ汁	ロールパン 鮭のクリーム煮 ごぼうサラダ	天津井 中華スープ	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 なめこ汁
	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g
	中華麺 100.0 130.0 豚肉 25.0 30.0 キャベツ 20.0 25.0 にんじん 7.0 10.0 コーン缶 3.0 5.0 しょうが 0.2 0.5 油 0.7 1.0 コンソメ 0.6 0.7 薄口しょうゆ 0.4 0.5 みそ 6.0 6.0 水 130.0 170.0 切干大根 3.5 4.0 チンゲン菜 13.0 17.0 にんじん 5.0 7.0 酢 1.5 1.8 薄口しょうゆ 0.8 1.0 砂糖 0.8 1.0 ごま油 0.4 0.5	米 40.0 50.0 カレイ 30.0 50.0 ケチャップ 3.0 4.0 ピザ用チーズ 3.0 4.0 ブロッコリー 25.0 35.0 にんじん 7.0 10.0 コーン缶 5.0 7.0 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.8 1.0 きゃべつ 15.0 20.0 たまねぎ 8.0 10.0 コンソメ 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100.0 150.0	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 じゃがいも 40.0 50.0 たまねぎ 30.0 35.0 にんじん 15.0 20.0 りんご 6.0 7.0 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 濃口しょうゆ 1.0 1.0 薄口しょうゆ 1.0 1.0 かつお昆布だし 10.0 15.0 絹ごし豆腐 25.0 30.0 しめじ 6.0 8.0 みそ 4.0 5.0 かつお昆布だし 100.0 150.0 ヨーグルト 45.0 60.0 砂糖 1.5 2.0 黄桃缶 8.0 10.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 たまねぎ 25.0 35.0 にんじん 15.0 20.0 りんご 6.0 7.0 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 油 0.7 1.0 コンソメ 0.7 1.0 水 80.0 110.0 米粉 2.5 4.0 ケチャップ 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 ヨーグルト 45.0 60.0 砂糖 1.5 2.0 黄桃缶 8.0 10.0	揚げ麺 15.0 20.0 豚肉 25.0 30.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 15.0 20.0 はくさい 30.0 35.0 チンゲン菜 10.0 15.0 ごま油 0.7 1.0 砂糖 0.5 0.8 コンソメ 0.4 0.5 酒 0.8 1.0 濃口しょうゆ 2.0 2.0 片栗粉 1.0 1.5 米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 たまねぎ 35.0 40.0 にんじん 15.0 20.0 油 0.7 1.0 ブイオン 0.7 0.7 水 70.0 100.0 ウスターソース 2.0 3.0 赤ぶどう酒 2.5 4.0 米粉 3.0 5.0 じゃがいも 15.0 20.0 コーン缶 4.0 6.0 調整豆乳 35.0 50.0 コンソメ 0.8 1.0 食塩 0.1 0.1 水 100 150	米 40.0 50.0 鶏肉 25.0 30.0 たまねぎ 35.0 40.0 にんじん 15.0 20.0 油 0.7 1.0 ブイオン 0.7 0.7 水 70.0 100.0 ウスターソース 2.0 3.0 赤ぶどう酒 2.5 4.0 米粉 3.0 5.0 ブロッコリー 7.0 10.0 えのき 6.0 8.0 ブイオン 0.8 0.8 薄口しょうゆ 0.8 0.8 水 100 150	ゆでうどん 100.0 150.0 鶏肉 25.0 30.0 油揚げ 7.0 10.0 はくさい 20.0 30.0 にんじん 10.0 15.0 青ねぎ 4.0 5.0 薄口しょうゆ 4.5 5.0 かつお昆布だし 140.0 180.0 片栗粉 3.0 5.0 ほうれん草 25.0 30.0 もやし 10.0 15.0 酢 1.5 1.8 砂糖 0.6 0.7 薄口しょうゆ 0.6 0.7	米 40.0 50.0 中華麺 100.0 150.0 豚肉 25.0 30.0 にんじん 10.0 15.0 きやべつ 15.0 20.0 ピーマン 10.0 12.0 油揚げ 5.0 7.0 にんじん 7.0 10.0 いんげん 4.0 6.0 油 0.7 1.0 砂糖 1.0 1.5 薄口しょうゆ 0.8 1.2 かつお昆布だし 10.0 15.0 えのき 6.0 8.0 みそ 4.0 5.0 かつお昆布だし 100.0 150.0	ロールパン 20.0 40.0 鮭 25.0 40.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 25.0 35.0 じゃがいも 25.0 30.0 パセリ 0.3 0.4 バター 1.5 2.0 コンソメ 0.8 0.8 水 60.0 90.0 食塩 0.1 0.1 牛乳 50.0 70.0 米粉 2.5 3.0 ごぼう 10.0 15.0 きゅうり 13.0 20.0 にんじん 10.0 15.0 砂糖 0.1 0.2 濃口しょうゆ 0.2 0.3 マヨドレ 2.3 2.5 すりごま 1.1 1.7	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 卵 15.0 20.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 20.0 30.0 干し椎茸 0.8 1.0 青ねぎ 3.0 5.0 ごま油 0.7 1.0 えのき 6.0 8.0 みそ 4.0 5.0 だし 100.0 150.0 だいこん 15.0 20.0 にら 6.0 10.0 コンソメ 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100.0 150.0 ごま油 0.5 0.7	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 濃口しょうゆ 0.5 0.6 しょうが 0.4 0.5 厚揚げ 20.0 23.0 えのきたけ 13.0 15.0 にんじん 20.0 25.0 たまねぎ 20.0 30.0 ピーマン 8.0 9.5 油 0.7 1.0 砂糖 0.4 0.5 濃口しょうゆ 1.5 1.6 ブイオン 0.4 0.6 水 40.0 60.0 片栗粉 1.0 2.0 じゃがいも 15.0 20.0 なめこ 4.5 6.0 みそ 4.0 4.0 かつお昆布だし 100.0 150.0	
おやつ	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 じゃがいももち	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 クッキー	牛乳 ココアパン	お茶 減塩ぱりんこ	牛乳 3日ひなあられ 17-31日梅おかかおにぎり	牛乳 いちごムース	牛乳 フライドポテト	牛乳 さくら色ケーキ	牛乳 じゃこマヨラスク	お茶 減塩ぱりんこ
	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g	材料 乳児g 幼児g
	牛乳 100 120 米 20.0 30.0 納豆 7.0 8.0 卵 8.5 13.0 青ねぎ 2.0 3.0 ごま油 0.7 1.0 濃口しょうゆ 1.5 2.5 コンソメ 0.1 0.2	牛乳 100 120 じゃがいも 35.0 50.0 片栗粉 4.0 6.0 食塩 0.1 0.1 水 2.5 4.0 濃口しょうゆ 0.5 0.5	牛乳 100 120 調整豆乳 35.0 50.0 片栗粉 5.3 7.0 砂糖 2.6 3.5 きな粉 1.6 2.1 砂糖 1.1 1.5	牛乳 100 120 小麦粉 11.0 17.0 砂糖 3.3 5.0 マーガリン 6.6 10.0	牛乳 100 120 ロールパン 20.0 40.0 グラニュー糖 3.0 5.0 マーガリン 1.7 2.2 ココア 0.4 0.6	お茶 100 120 減塩ぱりんこ 1.0 1.0	3日 牛乳 100 120 カルビス 100 120 ひなあられ 5.0 5.0 17・31日 牛乳 100 120 米 23.0 35.0 梅干し 2.0 2.6 かつお節 0.3 0.5	牛乳 100 120 いちごムース 50.0 50.0	牛乳 100 120 じゃがいも 50.0 60.0 油 0.7 1.0 食塩 0.01 0.01	牛乳 100 120 米粉 18.0 22.0 ベーキングパウダー 0.5 0.6 調整豆乳 20.0 25.0 いちごジャム 10.0 12.0 砂糖 2.0 3.0 油 6.0 7.0	牛乳 100 120 食パン 15.0 30.0 ちりめんじゃこ 4.0 4.5 マヨドレ 4.0 5.0	お茶 100 120 減塩ぱりんこ 1.0 1.0
タ方の おやつ	ぼたぼた焼き	きなこ餅せんべい	減塩ぱりんこ	ぼたぼた焼き	きなこ餅せんべい		ぼたぼた焼き	きなこ餅せんべい	減塩ぱりんこ	ぼたぼた焼き	きなこ餅せんべい	
			(幼児)みんな 一緒にデー			みんな 一緒にデー			(幼児)みんな 一緒にデー			みんな 一緒にデー