

◎ 献立一覧表 ◎

[長寿院保育園3歳以上児]

Main table containing meal plans for 1 month (March 2024). It is organized by week (1-4) and day (1-7). Each entry lists a dish name, its ingredients, and the quantity used. The table is divided into sections for '昼食' (Lunch) and '昼間食' (Afternoon Snacks). The ingredients listed include various grains, proteins, vegetables, fruits, and oils.

\*都合により献立を変更することがあります。

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 3月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)		
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	長崎ちゃんぽん 中華めん、生 豚肉スライス 25 キャベツ 30 もやし 20 にんじん 8 たまねぎ 10 卵 25 葉ねぎ 1 ラーメンスープの素 4 こいくちしょうゆ 2 だし、中華 1		コーンごはん 米、七分つき米 50 スライスコーン、生 7 だし、固形コンソメ 2 有塩バター 1.5 うすくちしょうゆ 0.5	キャベツと卵のサラダ かぼちゃ 20 かぼちゃ 5 たまねぎ 5 きゅうり 5 にんじん 5 マヨネーズ 5 ヨーグルト、全脂無糖 1 食塩 0.1	◎卒園リクエスト献立 七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 手振りコロツケ じゃがいも 50 豚ひき肉 10 牛ひき肉 10 たまねぎ 15 食塩 1 こしょう、混合、粉 0.1 薄力粉 3.5 パン粉、乾燥 5 サラダ油 3 ケチャップ 5	チキンライス 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 10 黄ピーマン、生 10 グリーンピース 5 だし、固形コンソメ 1 ケチャップ 8 食塩 0.1	
	春雨の中華サラダ はるさめ 3 きゅうり 5 にんじん 5 錦糸玉子 3 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1.5 みりん風調味料 1.5	小松菜としめじの和え物 こまつな 25 卵 10 にんじん 10 ぶなしめじ 5 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 2 だし、かつお 1		かぼちゃサラダ かぼちゃ 20 かぼちゃ 5 たまねぎ 5 きゅうり 5 にんじん 5 マヨネーズ 5 ヨーグルト、全脂無糖 1 食塩 0.1	キャベツとツナのサラダ キャベツ 5 きゅうり 5 キャベツ 20 にんじん 5 シーチキン 3.5 食塩 5	和風サラダ 大根 10 さき身、ゆで、若鶏 15 きゅうり 10 サラダ油 3 マヨネーズ 5 食塩 0.1	和風サラダ 大根 10 さき身、ゆで、若鶏 15 きゅうり 10 サラダ油 3 マヨネーズ 5 食塩 0.1	
	中華スープ もやし 10 カットわかめ 2 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.5	鶏ひき肉 ぎょうざ、冷凍 50 サラダ油 3 フルーツバナナ バナナ 30		かぼちゃと卵のサラダ かぼちゃ 20 かぼちゃ 5 たまねぎ 5 きゅうり 5 にんじん 5 マヨネーズ 5 ヨーグルト、全脂無糖 1 食塩 0.1	ジャーマンポテト じゃがいも 20 たまねぎ 10 食塩 0.1	豆蔵と若布の味噌汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.3 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	かぼちゃととうす揚げの味噌汁 かぼちゃ 10 油揚げ 3 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 4	
	フルーツオレンジ バレンシアオレンジ 60			ジャーマンポテト じゃがいも 20 たまねぎ 10 食塩 0.1	野菜スープ たまねぎ 10 にんじん 10 だいず水煮缶詰 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.5	フルーツバナナ バナナ 30		
	ビスケット ビスケット、ソフト 12	クロックムッシュ 食パン 20 プロセスチーズ 2 卵 5 普通牛乳 10 車糖、上白糖 1 牛乳 普通牛乳 150		ほろほろ焼き(塩味) 塩せんべい 5 牛乳 普通牛乳 150	杏仁豆腐 普通牛乳 20 やわらか杏仁 3.5 パイナップル 10 みかん缶詰、果肉 10 もも缶詰、果肉 10 キウイフルーツ 5 いちご 5 牛乳 普通牛乳 150	くるるん羊羹 羊羹(小豆) 20 牛乳 普通牛乳 150		
	牛乳 普通牛乳 150							
	昼間食	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
		五目うどん うどん、ゆで 100 豚ロース、脂身付、中型種 25 卵 25 たまねぎ 20 葉ねぎ 2 油揚げ 8 にんじん 10 うすくちしょうゆ 5 みりん風調味料 3 だし、かつお 2	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 煮物の煮つけ あかうお 35 しょうが、生 1.5 こいくちしょうゆ 4 車糖、上白糖 2 だし、かつお 0.5	◎料理長おまかせメニュー 碓井輪豆と桜老炊き込みごはん 米、七分つき米 60 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 6 だし、かつお 1 えんどう豆 1 さくちえび、素干し 1 油揚げ 1	洋風風炊き込みごはん 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 20 あさり 10 たまねぎ 6 スライスコーン 5 赤ピーマン、生 5 グリーンピース 1 食塩 0.2 だし、固形コンソメ 1.5	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 豆腐のふんわり揚げ 木綿豆腐 60 鶏ひき肉 20 たまねぎ 10 きんぴら 5 にんじん 5 葉ねぎ 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 5 サラダ油 3	親子丼 米、七分つき米 32 鶏もも、皮つき、若鶏 24 たまねぎ 32 卵 32 三つ葉 2.4 こいくちしょうゆ 4.8 みりん風調味料 2.4 車糖、上白糖 0.8 だし、かつお 0.8 かたく揚げ 4	ほうれん草のしらす和え ほうれん草 20 にんじん 4 ちりめんじゃこ 4 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 だし、かつお 0.8
		きゅうりとキャベツの酢の物 きゅうり 5 キャベツ 20 にんじん 5 カットわかめ 0.5 穀物酢 4 車糖、上白糖 1.5 だし、かつお 0.2	ひらうすの炊いたん がんもどき 30 グリッピーズ 1 うすくちしょうゆ 1.5 みりん風調味料 3 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1	桜餅の木の芽焼き 1 1 35 木の芽 1 にんじん 10 いんげん 10 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 料理酒 2	キャベツと卵のサラダ きゅうり 5 にんじん 5 キャベツ 20 卵 5 食塩 3	切干大根煮 切干だいこん 3 油揚げ 5 にんじん 5 きぬさや 2 だし、かつお 1 車糖、上白糖 3 こいくちしょうゆ 2	さつまいもと玉ねぎの味噌汁 さつまいも 8 たまねぎ 8 淡色辛みそ、米みそ 3.2 だし、かつお 0.8	フルーツバナナ バナナ 48
		揚げ出し豆腐 木綿豆腐 10 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 だし、かつお 1 かたく揚げ 3 サタケ 2 葉ねぎ 0.5	小松菜とさきみのお浸し こまつな 20 さき身、若鶏 10 にんじん 5 かつお節 0.5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1	若竹煮 だけのこ 15 カットわかめ 2 だし、かつお 2 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 車糖、上白糖 2	豆スープ だいず水煮缶詰 5 たまねぎ 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.5	えのきと若布の味噌汁 えのきたけ 15 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	フルーツバナナ バナナ 30	
フルーツバナナ バナナ 30		豚汁 豚ばら、脂身付、中型種 15 大根 10 にんじん 5 つきこんにやく 5 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 淡色辛みそ、米みそ 0.3 だし、かつお 1	菓種と湯葉漬仕立て 菜の花 10 湯葉、干し 0.5 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1	フルーツオレンジ バレンシアオレンジ 60	フルーツバナナ バナナ 30			
厚焼き菜塩せんべい 塩せんべい 10		野菜かりんとう かりんとう、白 12 牛乳 普通牛乳 150	ごま団子 ごま団子 30 サラダ油 5 牛乳 普通牛乳 150	玉子蒸しパン 薄力粉 11 車糖、三温糖 5 ベーキングパウダー 0.5 食塩 0.1 卵 12 米ぬか油 2.5 牛乳 普通牛乳 150	マドレーヌ 薄力粉 10 ベーキングパウダー 0.3 卵 6.5 グラニュー糖 3.6 無塩バター 6.5 牛乳 普通牛乳 150	ミニゼリー オレンジゼリー 60 牛乳 普通牛乳 120		

\*都合により献立を変更することがあります。