令和8年

3 月 予 定 献 立 表 （ 3 歳 以 上 児 ）

社会福祉法人 イエス団 一麦保育園

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
献立名	・みそラーメン ・さつまいものあまに ・オレンジ	・さけずし ★ ・はなふいりすましじる ・いちごヨーグルト	・イエローロール ★ ・スパニッシュオムレツ (ア)ぶたにくのつくね ・もやしサラダ ・なしゼリー	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・きのこあえ ・とうふのすましじる	・にんじんごはん ・クリームシチュー ・ブロッコリーのマヨあえ ・オレンジ	・そぼめし ・だいこんのみそしる ・バナナ	・ビーフライス ・だいこんサラダ ・コーンクリームスープ	・ロールパン ★ ・にこみハンバーグ ・さつまいもサラダ ・ぶどうゼリー	・おやこどんぶり (ア)とりにくどんぶり ・とうふのすましじる ・オレンジ	・ラーメン ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ごはん ・さけのわふうあんかけ ・はるさめサラダ ・あつあげのみそしる	・ごはん ・とうふのちゅうかに ・じゃがバター (ア)こふきいも ・バナナ	・ごはん ・さばのおろしに ・ひじきまめに ・かきたまじる (ア)たまねぎのすましじる	・ハヤシライス ・フレンチサラダ ・オレンジ	・ごはん ・さけのチーズやき (ア)さけのみそやき ・ごますあえ ・そうめんのすましじる
材料名および数量（g）	ゆで中華めん 100 豚肉 15 もやし 20 カットわかめ 0.3 にんじん 20 コーン缶 8 葉ねぎ 3 なると(ア) 10 いりごま 0.5 鳥がら 1 味噌 8 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.1 ごま油 0.5 さつまいも 45 混合削り節 0.5 三温糖 3 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 オレンジ 25	米 50 紅さけ 25 米酢 3 三温糖 0.8 干ししいたけ 1 本みりん 0.2 三温糖 0.4 こいくちしょうゆ 0.7 鶏卵(ア)コーン缶 20 片栗粉 0.2 なたね油 0.5 いりごま 0.5 きゅうり 15 米酢 7.5 三温糖 2.5 食塩 0.2 花麩 1.5 たまねぎ 15 ほうれんそう 5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 いちごヨーグルト 70 (ア)りんごゼリー	イエローロール 25 (ア)麦っこロール ウインナーソーセージ 4 たまねぎ 20 にんじん 10 かぼちゃ 15 プロセスチーズ 6 鶏卵 40 食塩 0.1 コンソメ 1 トマトケチャップ 7 もやし 40 きゅうり 10 にんじん 10 油揚げ 3 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 米酢 2 なしゼリー 70 (ア)豚ミンチ 15 豆腐 25 たまねぎ 20 にんじん 5 片栗粉 2.7 しょうゆ 1 三温糖 1 トマトケチャップ 5	米 40 さわら 50 米みそ 15 酒 2.5 本みりん 1.5 三温糖 0.5 ほうれんそう 25 本しめじ 10 えのきたけ 10 にんじん 10 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 木綿豆腐 20 カットわかめ 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	米 40 にんじん 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.5 パセリ 0.1 鶏肉 25 ベーコン(ア) 5 コーン缶 7 たまねぎ 30 にんじん 15 チンゲンサイ 15 じゃがいも 40 薄力粉 7.5 マーガリン(ア)油 4 牛乳(ア)豆乳 15 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 白ワイン 0.2 ブロッコリー 30 まぐろ油漬缶 7 マヨネーズ(ア)マヨドレ 3 食塩 0.2 (ア)+三温糖 オレンジ 25	米 25 ゆで中華めん 50 豚肉 15 キャベツ 20 にんじん 10 たまねぎ 10 あおのり 0.1 酒 1 食塩 0.1 焼きそばソース 9 ウスターソース 2.5 こいくちしょうゆ 2 だいこん 15 油揚げ 1.5 しらたき 5 カットわかめ 0.3 混合削り節 1 味噌 4.5 バナナ 25	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 15 にんじん 12 さやいんげん 5 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 5 白ワイン 0.5 本みりん 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 三温糖 3 だいこん 40 にんじん 10 きゅうり 10 コーン缶 5 ごま油 1 三温糖 0.7 米酢 0.8 こいくちしょうゆ 1.2 食塩 0.1 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 10 たまねぎ 15 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	ロールパン 40 (ア)麦っこロール 豚ミンチ 40 たまねぎ 20 にんじん 10 パン粉 1.5 豆乳 3 塩・こしょう 0.1 とんかつソース 4 トマトケチャップ 5 三温糖 1.5 トマトピューレー 2 はちみつ 0.5 鳥がら 1.2 さつまいも 45 にんじん 10 たまねぎ 8 きゅうり 15 コーン缶 5 マヨドレ 7 食塩 0.2 米酢 0.2 ぶどうゼリー 80	米 50 鶏肉 15 にんじん 20 たまねぎ 50 糸みつば 2 かまぼこ(ア) 8 しらたき 10 鶏卵(ア) 40 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 4 三温糖 1 本みりん 1 食塩 0.2 片栗粉 1.5 酒 0.5 木綿豆腐 15 ほうれんそう 15 もずく 5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	ゆで中華めん 100 豚肉 15 なると(ア) 5 カットわかめ 0.3 もやし 20 にんじん 20 コーン缶 8 葉ねぎ 3 こいくちしょうゆ 5 食塩 0.4 ごま油 0.8 鳥がら 1.5 かぼちゃ 45 混合削り節 0.5 三温糖 3 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 バナナ 25	米 40 紅さけ 50 食塩 0.3 薄力粉 3 しめじ 12 たまねぎ 15 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 混合削り節 1 片栗粉 2 はるさめ 3 キャベツ 15 きゅうり 15 にんじん 10 ごま油 0.8 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 食塩 0.1 厚揚げ 20 だいこん 12 こまつな 5 しらたき 5 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 豚肉 30 キャベツ 15 たまねぎ 30 木綿豆腐 50 にんじん 15 干ししいたけ 1.2 たけのこ水煮 8 チンゲンサイ 8 鳥がら 1 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 1.5 食塩 0.2 ごま油 0.5 片栗粉 2 じゃがいも 50 パセリ 0.1 バター(ア) 2 食塩 0.2 バナナ 25	米 40 さば 50 だいこん 30 三温糖 3 こいくちしょうゆ 5 酒 0.5 だいず 5 竹輪(ア) 6 ひじき 4 にんじん 8 油揚げ 3 しらたき 10 混合削り節 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 2 本みりん 1 食塩 0.1 酒 0.3 片栗粉 1 鶏卵(ア) 15 たまねぎ 10 もずく 5 葉ねぎ 3 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	米 50 牛肉 20 たまねぎ 40 にんじん 20 マッシュルーム水煮 5 薄力粉 7.5 マーガリン(ア)油 5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 とんかつソース 4.5 トマトケチャップ 9 食塩 0.1 キャベツ 25 きゅうり 15 カットわかめ 0.5 にんじん 10 オリーブ油 0.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 紅さけ 50 酒 2 味噌 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 しめじ 5 たまねぎ 15 食塩 0.1 プロセスチーズ(ア) 4.5 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 15 いりごま 2 米酢 2 食塩 0.2 三温糖 2 そうめん 2 たまねぎ 12 葉ねぎ 3 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.2 食塩 0.1
おやつ	じゃこあおなおにぎり ぎゅうにゅう	ピーチケーキ ぎゅうにゅう	ココアマフィン ぎゅうにゅう	あげきなこパン ぎゅうにゅう	ふのラスク ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	アイスボックスクッキー ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	アメリカンドックふう ぎゅうにゅう	たぬきおにぎり ぎゅうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	おからドーナツ ぎゅうにゅう	フレンチトースト ぎゅうにゅう	だいがくいも ぎゅうにゅう	シリアルクリスピー ぎゅうにゅう
エネルギー	570	558	542	546	604	433	576	584	590	544	510	569	590	562	524
たんぱく質	22.7	22.8	20.3	27.9	19.8	16.1	16.4	20.8	23.6	20.4	29.9	22.9	29.4	15.3	23.7

日	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	31日(火)
献立名	・さんしょくごはん ・ぐだくさんスープ ・バナナ	・ごもくうどん ・こふきさつまいも ・オレンジ	・ごはん ・しろみさかなフライ ・わふうサラダ ・りんご	・ごはん ・とうふのまつかぜやき ・いろどりあえ ・オレンジ	・ごはん ・さわらのみそマヨやき ・ほうれんそうあえ ・とうふのすましじる	・ミートスパゲティー ・ぐだくさんたまごスープ (ア)ぐだくさんスープ ・りんご	・さけチャーハン ・やさいスープ ・バナナ	・チキンカレーライス ・りんごサラダ	しんねんどのじゅんびのひ
材料名および数量（g）	米 50 鶏ミンチ 25 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 4 三温糖 2.5 本みりん 2 食塩 0.2 コーン缶 5 ほうれんそう 20 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2 いりごま 1 木綿豆腐 20 キャベツ 10 じゃがいも 12 カットわかめ 0.2 コンソメ 1 食塩 0.1 バナナ 25	ゆでうどん 100 豚肉 20 油揚げ 4 かまぼこ(ア) 10 にんじん 15 葉ねぎ 5 カットわかめ 0.5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.8 食塩 0.6 さつまいも 40 パセリ 0.1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 カラスガレイ 50 食塩 0.1 薄力粉 4.5 パン粉 10 鶏卵(ア) 7 牛乳(ア)豆乳 4.5 なたね油 3 とんかつソース 5 まぐろ油漬缶 8 カットわかめ 0.5 きゅうり 20 キャベツ 20 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 鶏ミンチ 20 木綿豆腐 60 たまねぎ 10 にんじん 10 鶏卵(ア) 9 薄力粉(ア)片栗粉 0.2 こいくちしょうゆ 1.8 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 2.5 三温糖 1 あおのり 0.1 水 8 片栗粉 0.6 こまつな 20 はくさい 15 にんじん 10 きゅうり 10 コーン缶 5 塩昆布 1.5 オレンジ 25	米 40 さわら 50 薄力粉 2 マヨネーズ(ア)マヨドレ 5 味噌 1.5 パセリ 0.2 ほうれんそう 15 はくさい 15 にんじん 10 油揚げ 2 さつまいも 15 ごま油 1 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 木綿豆腐 20 たまねぎ 15 カットわかめ 0.2 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	スパゲティ 40 合挽きミンチ 40 ホールトマト 20 たまねぎ 30 にんじん 15 ピーマン 10 マッシュルーム水煮 6 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 トマトケチャップ 13 白ワイン 0.5 三温糖 2 とんかつソース 4 チンゲンサイ 5 だいこん 10 もやし 10 鶏卵(ア) 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 食塩 0.2 パセリ 0.1 りんご 25	米 50 紅さけ 30 コーン缶 3 たまねぎ 15 にんじん 5 ほうれんそう 5 いりごま 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.1 木綿豆腐 20 じゃがいも 12 にんじん 5 パセリ 0.1 鳥がら 1.2 食塩 0.2 バナナ 25	米 50 鶏肉 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 40 コーン缶 3.5 はちみつ 1.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 薄力粉 7 マーガリン(ア)油 4.5 カレー粉 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 白ワイン 0.2 トマトケチャップ 1.2 とんかつソース 3 食塩 0.1 りんご 12 キャベツ 25 きゅうり 15 オリーブ油 0.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2
おやつ	おかし ぎゅうにゅう	ごまいりおかかおにぎり ぎゅうにゅう	カレーマヨラスク ぎゅうにゅう	じゃがもち ぎゅうにゅう	りんごいりホットケーキ ぎゅうにゅう	ようふうおにぎり ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ほうれんそういりあましょく ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう
エネルギー	503	464	559	469	557	578	467	536	192
たんぱく質	17.3	18.8	25.4	19.6	24.9	25.3	18.8	16.2	6.2

・・・ **リクエストメニュー**

◎そつえんするあおさんに、ほいくえんのきゅうしょくで、
もういちど「たべたいメニュー」をあげてもらいました。

【3がつのぎょうじしょく】

★ 3にち（かようび） ひなまつりメニュー
★ 4にち（すいようび） おたんじょうびかい
★10にち（かようび） おわかれかい

【てづくりおやつのざいりょう】

○ 2日（月） 米、青菜ふりかけ、しらす干し、白ごま
○ 3日（火） 薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵、三温糖、ﾊﾞﾀｰ、黄桃缶 ／／(ア)卵除去
○ 4日（水） 薄力粉、ココアパウダー、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵、三温糖、牛乳、ﾊﾞﾀｰ ／／(ア)卵除去
○ 5日（木） ドックパン、なたね油、きな粉、グラニュー糖、塩
○ 6日（金） おつゆ麩、バター、三温糖
○ 9日（月） 薄力粉、卵、三温糖、ﾊﾞﾀｰ ／／(ア)卵除去
○10日（火） 無糖ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、バナナ、三温糖
○11日（水） 薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵、三温糖、牛乳、ｳｲﾝﾅｰ、なたね油、ｹﾁｬｯﾌﾟ
(ア)卵・乳不使用ウィンナー、薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、三温糖、牛乳、なたね油、ｹﾁｬｯﾌﾟ
○12日（木） 米、天かす、青のり、三温糖、しょうゆ、みりん
○13日（金） 食パン、玉ねぎ、ロースハム、パセリ、なたね油、塩、ケチャップ、とろけるﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ
(ア)食パン、玉ねぎ、ツナ缶、パセリ、なたね油、塩、ケチャップ、とろけるﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ
○16日（月） おから、薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵、三温糖、牛乳、なたね油 ／／(ア)卵除去
○17日（火） 食パン、卵、牛乳、三温糖、ﾊﾞﾀｰ ／／(ア)卵除去
○18日（水） さつまいも、なたね油、三温糖、しょうゆ、水
○19日（木） コーンフレーク、マシュマロ、マーガリン
○23日（月） 米、花かつお、白ごま、しょうゆ、みりん
○24日（火） ロールパン、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、カレー粉、ﾊﾟｾﾘ ／／(ア)ロールパン、ﾏﾖﾄﾞﾚ、カレー粉、ﾊﾟｾﾘ
○25日（水） じゃがいも、三温糖、バター、片栗粉、しょうゆ、みりん
○26日（木） りんご、薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、卵、三温糖、牛乳、ﾊﾞﾀｰ、塩 ／／(ア)卵除去
○27日（金） 米、水煮大豆、人参、ベーコン、コンソメ、パセリ ／／(ア)米、水煮大豆、人参、ツナ缶、コンソメ、パセリ
○30日（月） ほうれん草、薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、重曹、卵、三温糖、牛乳、ﾊﾞﾀｰ、練乳、油、ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ
(ア)卵除去

※「牛乳」がアレルゲンの場合、ミルフィー又はお茶を提供します。