

令和7年 3月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 煮と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
17 月 31	黒糖パン *カレイのムニエル ほうれん草とベーコンのソテー *ABCスープ *りんごジュース フルーツ	黒糖パン 小麦粉 オリーブ油 マカロニ	ムキカレイ パター ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 人参 トマト	塩 酒 コンソメ りんごジュース	*どら焼き 肝油ドロップ 牛乳
4 火 18	ご飯 鶏肉のくわ焼き *春雨サラダ かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 春雨	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参 かぶ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	*フレンチトースト 牛乳
5 水 19	*カレーうどん じゃが芋のそぼろあんかけ ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 片栗粉 油	豚肉 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ じゃが芋 生姜 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 カレールー カレー粉	5日 *しらすおにぎり 19日 ぼたもち 牛乳
6 木	ご飯 魚のみそ焼き *チーズサラダ さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	魚 みそ チーズ	キャベツ きゅうり さつま芋 玉ねぎ	みりん 酒 りんご酢 塩	*揚げパン 牛乳
7 金 21	マーボー豆腐丼 きゅうりと鶏肉の炒め物 トマト *ワンタンスープ フルーツ	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 ワンタンの皮	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉	ねぎ しいたけ たけのこ 人参 生姜 きゅうり にんにく 玉ねぎ	酒 テンメンジャン 鶏ガラスープの素 塩	*たこやき 肝油ドロップ 牛乳
8 土 22	ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーとかにかまの和え物 麩と玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖 麩	豚肉 かにかま みそ 油揚げ	ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ	酒 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素 しょうゆ	お菓子 牛乳
10 月 24	食パン(ブルーベリージャム・バター) 魚のカレー風味焼き ミモザサラダ *さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ パター	魚 ハム 卵 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ブルーベリージャム 塩 酒 カレー粉 りんご酢 コンソメ シチュールウ	ストロベリーパイ 肝油ドロップ 牛乳
11 火 25	*ハヤシライス スパニッシュオムレツ ブロッコリー フルーツ	精白米 油	豚肉 ウインナー 卵	玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム トマト ブロッコリー	ハヤシルウ 塩 コンソメ ケチャップ	ハムサンド 牛乳
12 水 26	12日 *みそラーメン 26日 *しょうゆラーメン *ぎょうざ ミニトマト フルーツ	餃子の皮 ごま油 油 中華麺 片栗粉	豚肉 豚ひき肉 12日 みそ 26日 なたと うずら卵	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜 にんにく ミニトマト 12日 人参 コーン缶 26日 ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素	*スイートポテト 牛乳
13 木 27	ご飯 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のみそ汁 *ヨーグルトアイス フルーツ	精白米 三温糖	魚 さつま揚げ みそ ヨーグルト	ひじき 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	*いちごのショートケーキ 牛乳
28 金	ご飯 *ヒレカツ 千切りサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉 小麦粉 三温糖	豚肉 卵 厚揚げ みそ	キャベツ 人参 きゅうり レモン 玉ねぎ ほうれん草	中濃ソース 塩 酒 しょうゆ りんご酢	*ピザ 肝油ドロップ 牛乳
1 15 29 土	ご飯 筑前煮 小松菜のお浸し かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 おかか	しいたけ れんこん 人参 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 鶏肉のくわ焼き >>

材料

- ・鶏もも肉1枚(300g) ・小麦粉 適量
- ・油 適量
- ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/4

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、両面に小麦粉を薄くふる。
- ②フライパンに油を大さじ1/2入れ、鶏肉を焼く。両面こんがり焼き色がつき、中に火が通るまで。
- ③酒、みりん、しょうゆ、砂糖を②に入れて照りがでるまで絡めたらできあがり。

	目標量	平均値
エネルギー	536kcal	588kcal
たんぱく質	21.4g	25.4g
脂質	14.9g	18.5g

☆ひなまつりメニュー☆

3 月	いなりちらし寿司 *はんぺんフライ *ポテトサラダ 菜の花のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 麩	油揚げ 卵 ハム	人参 きゅうり じゃが芋 菜の花	中濃ソース 塩 りんご酢 しょうゆ	*いちごのロールケーキ ひなあられ 肝油ドロップ カルピス
--------	---	---------------------------------	----------	---------------------	----------------------	--

☆お別れ会メニュー☆

14 金	いちごジャムパン *焼きそば ウインナー ミニトマト フルーツ	わかめおにぎり *鶏肉の唐揚げ *フライドポテト *コーンクリームスープ フルーツ	いちごジャムパン 精白米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 ウインナー 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 生姜 にんにく じゃが芋 ミニトマト 玉ねぎ	ウスターソース 中濃ソース 酒 塩 コンソメ	*ホットケーキ&アイス 肝油ドロップ 牛乳
---------	---	---	------------------------------	----------------------	--------------------------------------	------------------------------	-----------------------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。