

令和8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 熱と力になるもの	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	
2月16日	食パン(ブルーベリージャム・バター) 魚のタンドリー *ポテトサラダ ワンタンスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ ワンタンの皮	バター 魚 ヨーグルト ハム	生姜 にんにく きゅうり じゃが芋 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	ブルーベリージャム 酒 塩 ケチャップ カレー粉 しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープの素	*チョコレートケーキ *バナナケーキ 肝油ドロップ 牛乳
17日 31日	ご飯 *とんかつ 千切りキャベツ 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉 三温糖 小麦粉 オリーブ油	豚肉 卵 みそ	生姜 キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 里芋	中濃ソース りんご酢 塩 中濃ソース	*ねじりあんこパイ *おせんべい 牛乳
4日 18日	4日 *しょうゆラーメン 18日 *塩ラーメン *ぎょうざ 野菜炒め フルーツ	中華麺 餃子の皮 油 ごま油 三温糖	なると 豚ひき肉	ほうれん草 コーン缶 キャベツ 玉ねぎ たら 生姜 にんにく 人参 もやし	しょうゆ 酒 塩 みりん 鶏ガラスープの素	*みそ焼きおにぎり 牛乳
5日 19日	5日 *ドライカレー 19日 *ハヤシライス ちくわサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	ちくわ すりごま 5日 豚ひき肉 牛乳 19日 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 19日 マッシュルーム	しょうゆ 塩 ケチャップ 5日 トマト缶 カレールウ 19日 ハヤシルウ	5日*揚げパン *シュークリーム 19日 ぼたもち 牛乳
6日 30日	*牛丼 人参しりしり スナップえんどう じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	牛肉 卵 ツナ缶 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 スナップえんどう じゃが芋 小松菜	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩	*ビスケットアイス 肝油ドロップ 牛乳
7日	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツの和え物 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	鶏肉 バター ツナ缶 高野豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋 にんにく キャベツ りんご 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳
9日 23日	ミルクパン *ハンバーグ アスパラとコーンのソテー *ABCスープ フルーツ	ミルクパン 三温糖 パン粉 マカロニ	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 バター ベーコン	玉ねぎ にんにく 生姜 アスパラ コーン缶 トマト 人参	塩 中濃ソース ウスターソース ケチャップ コンソメ	*みそポテト 肝油ドロップ 牛乳
10日 24日	*ふりかけご飯 魚の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 かぼちやのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油	魚 高野豆腐 みそ	生姜 人参 いんげん かぼちや 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん ごま塩ふりかけ	*スイートポテト *チョコクッキー 牛乳
11日 25日	*ほうとううどん やきとり ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 片栗粉	豚肉 みそ 鶏肉 鶏レバー肉	大根 人参 ごぼう ねぎ かぼちや 生姜 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	*鮭おにぎり 牛乳
13日 27日	*さつま芋ご飯 鱈のみそ焼き 小松菜と人参のごま和え 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鱈 みそ ごま 油揚げ みそ	さつま芋 小松菜 人参 かぶ 玉ねぎ	酒 塩 みりん ごま塩ふりかけ	*たこやき 肝油ドロップ 牛乳
14日 28日	ご飯 豚肉の野菜巻き トマトのおかか和え 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 おかか みそ	アスパラ 人参 トマト 玉ねぎ 生姜	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<< ハンバーグ >>

材料(8個分)

- 豚ひき肉 400g
- 玉ねぎ 1個
- 木綿豆腐 1/4丁
- 塩 4g
- 卵 1個
- パン粉 40g
- 牛乳 60g

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。ボールに材料を全て入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②8等分にして、楕円形に成形し、フライパンに油をひいて両面に焼き色がつくまで焼く。(中火)
- ③両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分程蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成。お好みでケチャップなどかけて食べて下さい。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	558kcal
たんぱく質	21.3g	24.7g
脂質	14.8g	16.6g

☆ひなまつり☆

3日	ちらし寿司 *天ぷら(りんご・ウインナー) ブロッコリー 菜の花のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 油	鶏肉 卵 ハム 豆腐 ウインナー	さつま芋 人参 いんげん りんご ブロッコリー 菜の花	しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー 塩	*いちごケーキ ひなあられ カルピス
----	--	------------------	---------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------

☆お別れバイキング☆

12日	梅じゃこおにぎり *焼きそば *ウインナー 塩もみきゅうり フルーツ	いちごジャムパン *鶏肉の唐揚げ *フライドポテト ミニトマト	精白米 油 三温糖 片栗粉 中華麺 いちごジャムパン	豚肉 鶏肉 ウインナー キャベツ 人参 生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり ミニトマト	うめちり 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 塩	*チョコバナナ 牛乳
-----	--	--	----------------------------------	--	--	---------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。