



令和5度(令和6年) 3月

ひよこ組

曜	月		火		水		木		金						
日	11・25		12・26		13・27		14・28		15						
昼食	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁		カレーライス きゃべつのレモンドレッシング オレンジゼリー		利休焼 野菜の甘酢和え すまし汁		ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ		ちらし寿司・竜田揚げ いんげんのごま和え みそ汁		魚のかば焼き いんげんのごま和え みそ汁				
おやつ	牛乳 クレープ		12日 牛乳 26日 えびせん プリッツ		牛乳 かにクリームパン		牛乳 フルーツポンチ		カルピス 三色ういろう		牛乳 ういろう				
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
米	35	米	50	米	35	スパゲティ	48	米・酢	35・6.5	米	35	米	35		
鶏肉	45	含ひき肉	33	豚肉	40	含ひき肉	32	さとう・塩	2.5・0.4	さわら	40	含ひき肉	40		
さとう	2	じゃが芋	24	ごま	2.4	玉ねぎ・人参	32・4	人参・干しいたけ	4・0.6	片栗粉	3.2	玉ねぎ	20		
しょうゆ	2	玉ねぎ	40	さとう	2	トマトケチャップ	12.8	れんこん・油揚げ	4・8	酒	0.8	人参	4		
片栗粉	0.7	人参	8	しょうゆ	2	トマトピューレ	6.4	昆布・かつおだし	4.8	油	1.6	しょうゆ	2		
じゃが芋	32	カレールー	12	白薬・水菜	40・8	コンソメ・さとう	0.2・2	ざらめ・しょうゆ	1.6・0.5	しょうゆ	2	みりん	2		
きゅうり	8	きゃべつ	32	きゅうり・人参	8・4	油・粉チーズ	0.4・0.8	塩・卵・さとう	0.1・12・0.4	グリーンピース	2.4	さとう	0.8		
人参	4	きゅうり	8	しょうゆ	2.4・2.4	パセリ・パン粉	0.16・0.8	さくらでんぶ	2	さわら・酒	40・1.6	いんげん	24		
りんご	12	レモン	2.4	さとう	1.2	ブロッコリー・人参	16・4	さわら・酒	40・1.6	しょうゆ・小麦粉	1.6・2.4	人参	4		
マヨネーズ	4.8	しょうゆ	1.2	麩・ねぎ	3・2.4	きゃべつ・きゅうり	16・4	片栗粉・油	2・2.4	片栗粉・油	2・2.4	ごま	2.4		
きゃべつ	24	しょうゆ	1.2	かまぼこ・塩	4・0.16	酢・油	2.4・1.2	いんげん	24	いんげん	24	さとう	1.6		
玉ねぎ	12	オレンジジュース	48	しょうゆ	0.8	コーン	24	人参・ごま	4・2.4	人参・ごま	4・2.4	しょうゆ	1.6		
わかめ	0.24	アガー	0.8	昆布・かつおだし	120	クリームコーン	12	しょうゆ・さとう	0.8・1.6	しょうゆ・さとう	0.8・1.6	じゃが芋	28		
みそ	4.8	さとう	2.4	牛乳	80	牛乳・バター	16・2	白薬・しめじ	24・8	みそ	4.8	小松菜	10		
かつおだし	100	牛乳	80	強力粉・小麦粉	13・3.4	コンソメ・小麦粉	0.4・4	ねぎ・みそ	2.4・4.8	かつおだし	100	油揚げ	6.4		
牛乳	80	牛乳	80	さとう・マーガリン	0.8・0.8	スキムミルク	4	かつおだし	100	牛乳	80	みそ	4.8		
小麦粉・卵	5.6・4.8	12日	えびせん	2.3・4.8	卵・かにかまぼこ	2.3・4.8	牛乳	80	カルピス	20	牛乳	80	かつおだし	100	
牛乳・さとう	14・1.8	26日	プリッツ	8・1.2	チーズ・バター	8・1.2	寒天・さとう	0.08・1.6	カルピス	20	小麦粉	8	小麦粉	8	
バター・塩	1・0.1	牛乳	80	小麦粉・牛乳	1.6・16	コンソメ・塩	0.1・0.08	みかん缶	16	小麦粉・牛乳	12・34	さとう	8	さとう	8
卵・さとう	3・3.2	パン粉	8	パセリ	0.08	パセリ	0.08	バイন缶	16	いちごジャム	4	抹茶・さとう	0.5・8		
小麦粉・牛乳	1.3・13							キウイフルーツ	8						
バナナ	8							サイダー	48						

  

曜	月		火		水		木		金		土		
日	4・18		5・19		6		7・21		8・22		2・16		
昼食	鶏肉のつくね かぼちやのごま和え みそ汁		パン ポークチチュー ヨーグルトサラダ		さばのみそ煮 土佐和え かき卵汁		からあげ ひじきの五目煮 みそ汁		ピカタ ソテー スープ		ハンバーグ コーンサラダ スープ		
おやつ	牛乳 クッキー		牛乳 せんべい		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 スイートポテト		牛乳 ぼうしパン		2日 牛乳 16日 おっととつ あられ		
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	35	強力粉	28	米	35	米	35	米	35	米	35	米	35
鶏ひき肉	32	マーガリン	2.8	さば	40	鶏肉・人参	36・7	豚肉	32	含ひき肉	40	含ひき肉	40
パン粉	3.2	塩	0.8	みそ	1.6	干しいたけ	0.4	しょうが	0.8	しょうが	0.8	玉ねぎ	20
人参	4.8	さとう	1.4	しょうが	0.7	しょうが	0.8	みそ	2	しょうゆ	2	パン粉	4
玉ねぎ	10・2	スキムミルク	0.8	しょうが	1.6	ごま・卵	1.6・6.4	小麦粉	2.4	小麦粉	2.4	スキムミルク	0.8
ざらめ	1.2	牛乳	12	酒	0.8	片栗粉	8	粉チーズ	2.4	粉チーズ	2.4	牛乳	2.4
しょうゆ	1.9	豚肉	24	片栗粉	8	しょうゆ	2.4	卵・パセリ	8・0.8	トマトケチャップ	6.4	トマトケチャップ	6.4
片栗粉・塩	0.6・0.08	じゃが芋	32	青のり・油	0.6・2.4	酒	0.8	小麦粉	2.4	ウスターソース	4	ウスターソース	4
かぼちや	40	玉ねぎ	48	きゃべつ	28	ひじき	2.4	きゅうり	24	きゅうり	24	きゅうり	24
ごま	1.6	人参	8	小松菜	8	高野豆腐	1.6	玉ねぎ	10	人参	8	人参	8
しょうゆ	1.2	トマトケチャップ	12	人参	4	かんぴやく・油	3.2・8	わかめ	0.24	きゅうり	8	きゅうり	8
ざらめ	1.2	ウスターソース	4	花かつお	0.4	しょうゆ	4・0.8	わかめ	0.24	しょうゆ	2.4	しょうゆ	2.4
豆腐	24	バター	2.4	しょうゆ	0.7	昆布・かつおだし	4・0.8	コンソメ	1.2	しょうゆ・油	0.8・0.8	しょうゆ	2.4
大根	16	小麦粉	1.6	卵	16	ざらめ・酒	2・1.6	牛乳	80	しょうゆ	1.6	しょうゆ	1.6
わかめ	0.24	バナナ	16	かまぼこ	2.4	しょうゆ	1.6	もやし	16	もやし	16	もやし	16
みそ	5	みかん缶	16	麩	2.4	きゅうり	2.4	玉ねぎ	16	玉ねぎ	16	玉ねぎ	16
かつおだし	100	バイン缶	16	ねぎ	2.4	塩	0.16	わかめ	0.24	わかめ	0.24	わかめ	0.24
牛乳	80	りんご	12	塩	0.16	しょうゆ	0.8	コンソメ	1.2	コンソメ	1.2	コンソメ	1.2
小麦粉	16	キウイフルーツ	1.6	しょうゆ	0.8	かつおだし	100	小麦粉	80	牛乳	80	牛乳	80
ベーキングパウダー	0.24	ヨーグルト	12	昆布・かつおだし	120	牛乳	80	強力粉・小麦粉	13・3.2	強力粉・小麦粉	13・3.2	強力粉・小麦粉	13・3.2
バター	8	スキムミルク	2.8	牛乳	80	さつまいも・バター	48・1.6	さとう・マーガリン	3.2・2	さとう・マーガリン	3.2・2	さとう・マーガリン	3.2・2
卵・さとう	2.4・4	牛乳	80	クラッカー	16	ざらめ・生クリーム	4・8	塩・牛乳	0.08・10	塩・牛乳	0.08・10	塩・牛乳	0.08・10
		せんべい	80	いちごジャム	8	パセリ	0.08	小麦粉・さとう	3.2・3.2	小麦粉・さとう	3.2・3.2	小麦粉・さとう	3.2・3.2

3月20日は『春分の日』

春分の日は、お昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という意味があります。春分の日食べる物は、



はたはた餅 さくら餅 赤飯 鯛 彼岸そば・うどん



はっさく ふきのとう つくし 菜の花 精進料理

が挙げられます。是非ご家庭でも春分をの日の食べ物を楽しんで下さい。

鶏肉のつくね(4人分)

材料: 鶏ひき肉-160g パン粉-大さじ5 人参-20g  
玉ねぎ-50g 卵-1/4個 油-適量 水-大さじ2  
ざらめ-小さじ1 しょうゆ-大さじ1/2  
片栗粉-小さじ1 塩-ひとつまみ

- 作り方①ボールにみじん切りにした玉ねぎ・人参、鶏ひき肉、卵、パン粉を加え、よく混ぜる。  
②①を4等分に分け、厚さ2cm程に丸く成形する。  
③フライパンに油をひき、②を両面に焼き色が付き、中まで火が通るように焼く。  
④鍋にざらめ、しょうゆ、塩、水を入れて加熱し、水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろす。  
⑤③を皿に盛り、④をかけて完成。

