

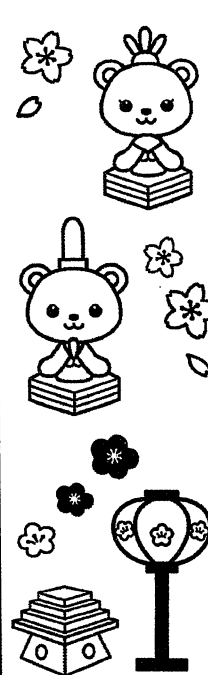


令和5年度(令和6年) 3月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1	2・16
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 コーンスープ	ちらし寿司・竜田揚げ いんげんのごま和え みそ汁	ハンバーグ コーンサラダ スープ
おやつ	牛乳 クレープ	12日 牛乳 えびせん 26日 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 牛乳(15日) 三色ういろう ういろう	2日 牛乳 おとっとと 16日 あられ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 35	米 50	米 35	スパゲティ 48	米・餅 35・6.5	米 35
	鶏肉 45	含ひき肉 33	豚肉・ごま 40・2.4	含ひき肉 32	さとう・塩 2.5・0.4	含ひき肉 40
	さとう 2	じゃが芋 24	さとう・しょうゆ 2・2	玉ねぎ・人参 32・4	人参・干しいたけ 4・0.6	玉ねぎ 20
	しょうゆ 2	玉ねぎ 40		トマトケチャップ 12.8	れんこん・油揚げ 4・8	パン粉 4
	片栗粉 0.7	人参 8	白菜・水菜 40・8	トマトピューレ 6.4	昆布・かつおだし 4.8	スキムミルク 0.8
	じゃが芋 32	油 0.4	きゅうり・人参 8・4	コンソメ・さとう 0.2・2	ざらめ・しょうゆ 1.8・0.5	牛乳 2.4
	きゅうり 8	カレールー 12	酢・しょうゆ 2.4・2.4	油・粉チーズ 0.4・0.8	塩・卵・さとう 0.1・12・0.4	トマトケチャップ 6.4
	人参・りんご 4・12	きゃべつ 32	さとう 1.2	パセリ・パン粉 0.16・0.8	グリーンピース 2.4	ウスターソース 4
	マヨネーズ 4.8	きゅうり 8		ブロッコリー・人参 16・4	さくらでんぶ 2	
	きゃべつ 24	きゅうり 8	鮎・ねぎ 3・2.4	きゃべつ・きゅうり 16・4	さわら・酒・片栗粉 40・1.6・2	コーン 8
	玉ねぎ 12	人参 2.4	かまぼこ・塩 4・0.16	酢・油 2.4・1.2	しょうゆ・小麦粉・油 1.6・2.4・2.4	きゃべつ 8
	わかめ・みそ 0.24・4.8	レモン 2.4	さとう 0.8	さとう・塩 0.8・0.08	いんげん・人参 24・4	きゅうり 4
	かつおだし 100	しょうゆ 1.2	昆布・かつおだし 120		ごま・しょうゆ・さとう 2.4・0.8・1.6	人参 4
	煮干 80	オレンジジュース 48		コーン 24	白米・しめじ・ねぎ 24・8・2.4	酢・油 2.4・1.2
	小麦粉・卵 5.6・4.8	アガー 0.8	煮干 80	クリームコーン 12	みそ・かつおだし 4.8・100	しょうゆ 1.6
	牛乳・さとう 14・1.8	さとう 2.4	強力粉・小麦粉 13・3.4	牛乳 16・2	カルピス 20	じゃが芋 24
	バター・塩 1・0.1	牛乳 80	さとう・マーガリン 0.8・0.8	牛乳・バター 0.4・4	小麦粉・牛乳・さとう 12・34・8	玉ねぎ 8
	卵・さとう 3・3.2	12日 えびせん	塩・スキムミルク 0.008・0.7	スキムミルク 4	いちごジャム・抹茶 4・0.5	わかめ 0.24
	小麦粉・牛乳 1.3・13	26日 プリッツ	卵・かにかまぼこ 2.3・4.8	寒天・さとう 0.08・1.6	牛乳(調) 80	コンソメ 1.2
	バナナ 8		チーズ・バター 8・1.2	キウイフルーツ 8	小麦粉・さとう 8・8	牛乳 80
			小麦粉・牛乳 1.6・16	サイダー 48		おとっとと(2日)
			コンソメ・塩 0.1・0.08			あられ(16日)
			パセリ 0.08			

曜	月	火	水	木	金
日	4・18	5・19	6	7・21	8・22
昼食	鶏肉のつくね かぼちゃのごま和え 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
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
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g
	米 35	強力粉 28	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
	パン粉 3.2	塩 0.4	みそ 1.6	干しいたけ・しょうが 0.4・0.8	しょうが 0.8
	人参 4.8	さとう 1.8	しょうが 0.7	ごま・卵 1.6・6.4	しょうゆ 2
	玉ねぎ 10・2	スキムミルク 0.8	片栗粉 1.6	片栗粉・しょうゆ 8・2.4	小麦粉 2.4
	ざらめ 1.2	牛乳 12	さとう 0.8	青のり・油 0.6・2.4	粉チーズ 2.4
	しょうゆ 1.9	豚肉 24		ひじき 2.4	卵・パセリ 8・0.08
	片栗粉・塩 0.6・0.08	じゃが芋 32	きゃべつ 28	高野豆腐 1.6	きゃべつ 24
	かぼちゃ 40	玉ねぎ 48	小松菜 8	人参・大豆 3.2・8	玉ねぎ 10
	ごま 1.6	人参 8	人参 4	こんにやく・油 4・0.8	人参 8
	しょうゆ 1.2	トマトケチャップ 12	花かつお 0.4	昆布・かつおだし 8・4	コーン 8
	ざらめ 1.2	ウスターソース 4	しょうゆ 1.6	ざらめ・酒 2・1.6	しょうゆ・油 0.8・0.8
	豆腐・大根 24・16	小麦粉 1.6	昆布だし 0.7	しょうゆ 1.6	もやし・玉ねぎ 16・16
	わかめ・みそ 0.24・5	バナナ 16	卵 16	きゃべつ・えのき 24・12	わかめ・コンソメ 0.24・1.2
	かつおだし 100	みかん缶 16	かまぼこ 2.4	わかめ・みそ 0.24・5	
	煮干 80	バイン缶 16	塩・しょうゆ 0.16・0.8	かつおだし 100	煮干 80
	牛乳 80	りんご 12	昆布・かつおだし 120	煮干 80	牛乳 80
	小麦粉 16	キウイフルーツ 1.6		牛乳 80	強力粉・小麦粉 13・3.2
	ベーキングパウダー 0.24	ヨーグルト 12	煮干 80	牛乳 80	さとう・マーガリン 3.2・2
	バター 8	スキムミルク 2.8	牛乳 80	さつま芋・バター 48・1.6	塩・牛乳 0.08・10
	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	小麦粉・さとう 3.2・3.2
		せんべい	いちごジャム 8	スキムミルク・卵 2.4・1.6	バター・卵 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、



が挙げられます。是非ご家庭でも春分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。

