

一般社団法人京都さくら福祉会 長谷川（乳児）保育室 3月献立予定表

	2・16日・30（月）			3・17・31日（火）			4・18日（水）			5・19日（木）			6日（金）			7・21日（土）				
	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）		
昼食	ごはん	米	40.0	ちらし寿司	米	40.0	ごはん	米	40.0	食パン	食パン	40.0	ごはん	米	40.0	ごはん	米	40.0		
	卵スープ	水	80.0	昆布だし	68.0	みそ汁	水	80.0	豆乳味噌	オリーブ油	0.8	みそ汁	水	80.0	みそ汁	水	80.0	みそ汁	水	80.0
		だし昆布	0.8	砂糖	2.4	だし昆布	0.8	シチュー	鶏もも肉	30.0	だし昆布	0.8	だし昆布	0.8	だし昆布	0.8	だし昆布	0.8	だし昆布	0.8
		だしかつお節	1.6	りんご酢	4.0	だしかつお節	1.6	南瓜	30.0	だしかつお節	1.6	だしかつお節	1.6	だしかつお節	1.6	だしかつお節	1.6	だしかつお節	1.6	
		薄口しょうゆ	1.2	食塩	0.2	みそ	3.0	人参	12.0	みそ	3.0	みそ	3.0	みそ	3.0	みそ	3.0	みそ	3.0	
		食塩	0.24	白すりごま	0.2	じゃが芋	15.0	玉ねぎ	20.0	じゃが芋	15.0	木綿豆腐	10.0	木綿豆腐	10.0	木綿豆腐	10.0	木綿豆腐	10.0	
		ごま油	0.4	・花形人参	15.0	水菜	15.0	ぶなしめじ	8.0	水菜	15.0	ぶなしめじ	8.0	なめこ	8.0	なめこ	8.0	なめこ	8.0	
		玉ねぎ	10.0	・酒	1.2	牛肉と野菜の炒め物	30.0	ブロッコリー	25.0	牛肉と野菜の炒め物	30.0	ブロッコリー	25.0	細ねぎ	1.5	細ねぎ	1.5	細ねぎ	1.5	
		チンゲン菜	20.0	・みりん	0.5	生姜	0.5	水	32.0	生姜	0.5	水	32.0	さばの	35.0	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐	8.0		
		ワカメ・乾	0.05	・砂糖	0.5	にんにく	0.5	食塩	0.16	にんにく	0.5	食塩	0.16	竜田揚げ	1.6	竜田揚げ	1.6	鶏もも肉	20.0	
		卵	15.0	・濃口しょうゆ	0.6	玉ねぎ	15.0	白みそ	4.8	玉ねぎ	15.0	白みそ	4.8	薄口しょうゆ	0.8	薄口しょうゆ	0.8	生姜	0.6	
		麻婆豆腐	豚ひき肉	25.0	・乾しいたけ	1.0	人参	10.0	薄口しょうゆ	0.8	人参	10.0	みりん	0.8	酒	0.8	酒	0.8	片栗粉	0.8
			木綿豆腐	30.0	・人参	5.0	青ピーマン	5.0	みりん	0.8	人参	10.0	豆乳	32.0	みりん	0.8	みりん	0.8	玉ねぎ	25.0
			人参	10.0	以下、上にのせる	10.0	濃口しょうゆ	1.5	米粉	4.8	濃口しょうゆ	1.5	米粉	4.8	片栗粉	4.0	片栗粉	4.0	ぶなしめじ	8.0
			玉ねぎ	20.0	：なたね油	1.0	みりん	0.5	切干大根	4.0	みりん	0.5	切干大根	4.0	なたね油	2.0	なたね油	2.0	人参	10.0
細ねぎ	3.0		：卵	20.0	酒	1.0	サラダ	12.0	酒	1.0	小松菜	12.0	ごま油	0.4	ごま油	0.4	なたね油	0.8		
ごま油	0.8		：砂糖	1.0	なたね油	0.5	コーン・冷凍	4.0	なたね油	0.5	コーン・冷凍	4.0	ひじき豆	0.4	ひじき豆	0.4	砂糖	1.6		
にんにく	0.2		：食塩	0.05	焼きのり	0.5	りんご酢	2.4	焼きのり	0.5	りんご酢	2.4	ひじき・乾	2.4	ひじき・乾	2.4	みりん	1.6		
生姜	0.2		：みりん	0.5	みつば	1.0	砂糖	1.2	みつば	1.0	みつば	1.0	ゆで大豆	15.0	ゆで大豆	15.0	薄口しょうゆ	4.0		
味噌	1.6		すまし汁	80.0	白菜と揚げの煮びたし	30.0	薄口しょうゆ	0.8	白菜と揚げの煮びたし	30.0	薄口しょうゆ	0.8	人参	5.0	人参	5.0	かつお・昆布だし	25.0		
濃口しょうゆ	1.6		水	80.0	薄あげ	5.0	白米	100.0	薄あげ	5.0	白米	100.0	さやいんげん	5.0	さやいんげん	5.0	卵	25.0		
砂糖	1.6		だし昆布	0.8	かつお・昆布だし	10.0	牛乳	100.0	かつお・昆布だし	10.0	牛乳	100.0	かつお・昆布だし	24.0	かつお・昆布だし	24.0	糸みつば	2.4		
酒	1.6		だしかつお節	1.6	薄口しょうゆ	0.8	果物	30.0	薄口しょうゆ	0.8	果物	30.0	薄口しょうゆ	1.6	薄口しょうゆ	1.6	酒	0.8		
・片栗粉	1.6		薄口しょうゆ	1.2	食塩	0.24	牛乳	100.0	食塩	0.24	牛乳	100.0	酒	0.8	酒	0.8	砂糖	0.4		
・水	12.0		生麩（花型）	5.0	木綿豆腐	20.0	牛乳	100.0	生麩（花型）	5.0	牛乳	100.0	砂糖	0.4	砂糖	0.4				
		菜の花	5.0	菜の花	5.0	牛乳	100.0	菜の花	5.0	牛乳	100.0									
		さわら	20.0	さわら	20.0	牛乳	100.0	さわら	20.0	牛乳	100.0									
		濃口しょうゆ	1.0	濃口しょうゆ	1.0	牛乳	100.0	濃口しょうゆ	1.0	牛乳	100.0									
		砂糖	0.3	砂糖	0.3	牛乳	100.0	砂糖	0.3	牛乳	100.0									
		酒	0.4	酒	0.4	牛乳	100.0	酒	0.4	牛乳	100.0									
		みりん	0.6	みりん	0.6	牛乳	100.0	みりん	0.6	牛乳	100.0									
おやつ	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0		
	果物	りんご	30.0	牛乳	牛乳	100.0	果物	清見オレンジ	30.0	二色おはぎ	もち米	20.0	さつま芋のレーズン煮	さつま芋	30.0	お菓子	野菜バー（COOP）	10.0		
備考	お菓子	ポリポリ小魚	4.5	いちごパフェ	いちご	30.0	お菓子	カルシウムせんべい	13.0（1袋）	きな粉	1.4	あずき缶	10.0	砂糖	0.8	エネルギー	411kcal			
	エネルギー	398kcal		無糖ヨーグルト	20.0	エネルギー	422kcal		エネルギー	475cal		エネルギー	473kcal		エネルギー	444kcal				



一般社団法人京都さくら福祉会 長谷川（乳児）保育室 3月献立予定表

	9・23日（月）			10・24日（火）			11・25日（水）			12・26日（木）			13・27日（金）			14・28日（土）			
	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	献立名	食材名	1人分（g）	
昼食	ごはん	米	40.0	ごはん	米	40.0	ごはん	米	40.0	みそうどん	ゆでうどん 水	120.0 100.0	ごはん	米	45.0	親子丼	米 鶏もも肉 卵	40.0 25.0 35.0	
	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 小松菜 さつま芋 ぶなしめじ	80.0 0.8 1.6 3.0 10.0 15.0 10.0	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 玉ねぎ じゃが芋	80.0 0.8 1.6 3.0 10.0 30.0	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ かぶ 水菜 人参	80.0 0.8 1.6 3.0 10.0 15.0 5.0	みそ汁	味噌 鶏もも肉 人参 大根 細ねぎ	4.0 40.0 10.0 20.0 1.5	すまし汁	水 だし昆布 だしかつお節 薄口しょうゆ 食塩 木綿豆腐 乾・わかめ 卵	80.0 0.8 1.6 1.2 0.2 15.0 0.3 15.0	親子丼	人参 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ みりん 酒 焼きのり	10.0 50.0 2.0 2.0 1.6 0.2	
	牛肉のしぐれ煮	なたね油 牛もも肉 生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 さやいんげん 酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん りんご酢 水	0.8 35.0 0.3 15.0 25.0 10.0 7.0 1.0 1.5 0.5 0.5 0.15 適宜	カレーの煮つけ	かれい 木綿豆腐 水 生姜 酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ	35.0 20.0 適宜 0.5 0.8 0.5 1.0 3.0	とんかつ	豚もも肉 食塩 こしょう 薄力粉 水 パン粉 なたね油	35.0 0.1 0.01 4.0 適宜 5.0 2.0	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ みりん	35.0 10.0 0.6 0.6 0.6	焼き魚	鮭 食塩	35.0 0.1	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 小松菜 じゃが芋 薄あげ	80.0 0.8 1.6 3.0 15.0 10.0 3.0	
				ほうれん草 おかか和え	ほうれん草 人参 かつお節 濃口しょうゆ	20.0 10.0 0.5 0.7	キャベツとスナップえんどうのサラダ	キャベツ コーン・冷凍 スナップえんどう マヨネーズ 白すりごま	20.0 3.0 10.0 5.0 1.0				ナムル	チンゲン菜 人参 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 白すりごま	30.0 10.0 0.56 1.6 0.4 1.0				
	おやつ	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0
		フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 キウイフルーツ	60.0 2.0 15.0	手作り れんこんチップ	なたね油 れんこん 食塩	3.0 40.0 0.05	果物 お菓子	清見オレンジ 玄米ポン	30.0 10.0	わかめ おにぎり	米 乾燥わかめ 食塩 白いりごま	25.0 0.2 0.2 0.5	マカロニ きなこ	マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	お菓子	ミレービスケット	13.8 (6枚)
		エネルギー	423kcal		エネルギー	382kcal		エネルギー	447kcal		エネルギー	440 kcal		エネルギー	397cal		エネルギー	433kcal	