



こんだてひょう



令和3年3月31日発行 むさしの森保育園

日付	12・26	13・27	14	15	2・16	3・17	1	30
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(木)	(金)
おひるごはんこんだて							進級🎓	こどもの日🇺🇸
主食	すきやきふう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ぶたどん	にしよく おにぎり	せきはん
主菜	どん	にくじゃが	とりにくの まーまれーどやき	ればーのごま そーすからめ	かじきの たつたあげ		とりのからあげ	はるまき
副菜	きゃべつのごま まよねーずあえ	こまつなの さらだ	ひじきのもの	つなさらだ	かぼちやに	じゃがばたー	ぶろっごりーの じゃこあえ	ぶろっごりーの ごままよねーずあえ
その他	みそしる	みそしる	とまと	わかめすーぷ	しらすときゅうり のすのもの	みそしる	すましじる	わかたけじる
その他	りんご	ぐれーぷ ふるーつ	みそしる	ちーず	みそしる	じょあ	おれんじ	いちご
ごごのおやつこんだて								
	こくとうむしぱん	ぎゅうにゅうぜりー りっつ	しゅがーとーすと	さつまいもの くっきー	やきそば	ふりかけおにぎり	まどれーぬ	こいのほり くっきー
	ぎゅうにゅう	むぎちや	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
材料								
血や肉 になる	豚肉 焼き豆腐 ちくわ 味噌 【牛乳 豆乳】	豚肉 ツナ缶 油揚げ 味噌【牛乳 ゼラチン きな粉】	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 【牛乳】	レバー ツナ缶 チーズ 【牛乳】	かじき しらす干し 油揚げ 味噌 【豚肉 牛乳】	豚肉 味噌 ジョア	鮭フレーク 鶏肉 しらす干し 豆腐 【卵 牛乳】	小豆 豚ひき肉 豆腐 【牛乳】
熱や力 になる	米 油 三温糖 白すり ごま マヨドレ じゃが芋 【小麦粉 黒糖】	米 じゃが芋 三温糖 油 マヨドレ 白すり ごま【三温糖 黒糖 リッツ】	米 三温糖 油 マーマレード 片栗粉 【食パン バター グラニュー糖】	米 片栗粉 油 ケチャップ ウスターソース 白ごま マヨドレ【さつま芋 油 三温 糖 小麦粉】	米 片栗粉 油 三温 糖 白ごま【焼きそば 麵 ソース】	米 油 白ごま じゃが芋 バター 【米】	米 片栗粉 油 ごま油 花麩【小麦粉 バター 三温糖】	米 もち米 春巻きの皮 油 すりごま マヨドレ 三温糖【小麦粉 バター 三温糖】
調子を 整える	玉ねぎ 小松菜 白滝 キャベツ 人参 わかめ りんご	玉ねぎ 人参 白滝 小 松菜 もやし キャベツ えのきたけ グレープフルーツ	ひじき 人参 トマト なめこ ねぎ	生姜 キャベツ きゅう り わかめ 人参 コーン缶 葱	生姜 南瓜 きゅうり わかめ 人参 大根 小松菜【キャベツ も やし 人参 ピーマン】	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	炊き込みわかめ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 菜の花 葱 オレンジ	キャベツ 生姜 にんに く ブロッコリー 人参 筍 わかめ 苺
日付	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	28	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(水)	
おひるごはんこんだて							誕生日	
主食	かれーrais	ごはん	とりなんばん うどん	ごはん	ごはん	けちゃっぶ rais	ふりかけごはん	
主菜		さばのしおやき		さげの ちーずみそやき	とうふ はんぱーぐ		とりのからあげ	
副菜	こーるすろー さらだ	はるさめともやし のそてー	とうもろこしの かきあげ	きりぼしだいこん のもの	ほうれんそうの のりあえ	まかろにさらだ	きゃべつときゅうり のごまずあえ	
その他	すーぷ	みそしる	とまと	きゅうりの あさづけ	みそしる	ちきんすーぷ	みそしる	
その他	ちーず	ばなな	じょあ	すましじる	おれんじ	ばなな	ちーず	
ごごのおやつこんだて								
	まかろにきなこ	いももち	つなおかかおにぎり	おにまんじゅう	じゃむさんど	ふるーちえ りっつ	すいすろーる いちご	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや	ぎゅうにゅう	
材料								
血や肉 になる	豚肉 チーズ 【きな粉 牛乳】	鯖 豆腐 味噌 【牛乳】	鶏もも肉 ジョア 【ツナ缶 かつお節】	鮭 味噌 チーズ 油揚げ 豆腐 【牛乳】	豚肉 生揚げ 味噌 【牛乳】	鶏ひき肉 鶏肉 【牛乳】	鶏肉 味噌 チーズ 【牛乳】	
熱や力 になる	米 じゃが芋 油 カレール ウ ソース ケチャップ 三温糖 マヨドレ 【マカロニ 三温糖】	米 春雨 ごま油 バナナ【じゃがいも 片栗粉 油 三温糖】	ゆでうどん 片栗粉 小麦粉 油 【米】	米 油 三温糖 【さつま芋 三温糖】	ごはん 油 片栗粉 ケチャップ ソース 【食パン イチゴジャム】	米 油 ケチャップ マカロニ マヨドレ じゃが芋 バナナ 【フルーチェ リッツ】	米 片栗粉 油 白すりごま 三温糖 花麩 【スイスロール】	
調子を 整える	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン 缶 もやし わかめ	人参 もやし コーン 缶 なめこ ねぎ	人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ コーン缶 トマト 【小松菜】	玉ねぎ 切干大根 人 参 干し椎茸 きゅう り 葱 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん 草 もやし 海苔 かぼ ちや ねぎ オレンジ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	生姜 にんにく キャベ ツ きゅうり ほうれん 草 葱 【苺】	
※献立は都合により変更になる場合があります。 ※乳児午前のおやつはせんべいとなります。 ※延長保育の補食はせんべいとなります。 ※材料の【 】は午後のおやつのものであります。			今月の栄養量 (お昼ご飯、 午後のおやつ平日平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
			乳児	495Kcal	17.3 g	13.1 g	264m g	
			幼児	576Kcal	20.9 g	17 g	314m g	