

令和5年3月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	ひとこと	
1	水	五目ラーメン・のり塩ポテト・りんご	みかん	☆肉みそおにぎり	ぶたかた 鶏卵 鶏ひき肉 みそ	中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 八分づき米 もちむぎてんさい糖	みかん にんじん コーン粒 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ あおのり りんご	のり塩ポテトは、油をからめてオープンで焼いて青のりと塩をまぶします	
2	木	もちきび入ごはん・鶏から揚げ・マカロニサラダ・中華スープ・ミックス缶	バナナ	ジョア・ひなあられ	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 木綿豆腐 ジョア	八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 マカロニ・てんさい糖 いりごま ひなあられ	バナナ しょうが にんじん きゅうり 刻み昆布 りょくとうもやし カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	から揚げはきく組さんリクエストメニューのひとつです	
3	金	お弁当の日		☆ふかし芋	ももヨーグルト	ヨーグルト	さつまいも	みんなのお楽しみ!お弁当の日	
6	月	もち麦入ごはん・おでん風煮・拌三絲・りんご	☆ふかし芋	ココアのおむヨーグルト・せんべい	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 鶏卵 のむヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎてんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 はるさめ 米油 いりごま せんべい	にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 りんご	定番メニューです	
7	火	誕生会		りんご	☆カップシフォンケーキ	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 生クリーム (年長・年中・年少)	八分づき米 もちむぎ 米油 じゃがいも てんさい糖 さつまいも 米粉 全粒粉小麦粉	りんご たまねぎ にんじん ピーマン トマト ケチャップ きゅうり だいこん ブロッコリー はくさい ぶなしめじ パインアップル缶詰 いちご	きく組さんのリクエストメニューです
8	水	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・イタリアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	りんごヨーグルト	高野豆腐 鶏卵 鶏もも プロセスチーズ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり コーン 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
9	木	まるパン・ポトフ・三色ごま酢和え・苺	バナナ	☆ひじきおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ	まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 てんさい糖 いりごま 八分づき米 米油 もちむぎ	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん いちご 乾ひじき	定番メニューです	
10	金	もち麦入ごはん・鯖の塩焼き・小松菜のおかか和え・豚汁・みかん缶	りんご	牛乳・せんべい	さば かつお節 ぶたかた みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 さといも 板こんにやく せんべい	りんご たまねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 だいこん 青ねぎ みかん缶詰	鯖焼きには、玉ねぎを炒めて味付けしたソースをつけます	
13	月	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	バナナ	ジョア・せんべい	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ジョア	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 バター てんさい糖 米粉 せんべい	バナナ たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ しょうが カットマト はくさい キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 パインアップル缶詰	定番メニューです	
14	火	もちきび入ごはん・カレイの磯辺焼・ほうれん草おかか和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	りんご	ぶどうヨーグルト	かれい かつお節 油揚げ みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖	りんご あおのり にんじん ほうれん草 はくさい 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	磯辺焼きは新メニューです	
15	水	もち麦入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	牛かた 生揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 板こんにやく ふ、スパゲティ 片栗粉 せんべい	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり バナナ	定番メニューです	
16	木	きつねうどん・さつまいものごま和え・りんご	バナナ	☆肉巻きおにぎり	油揚げ 鶏もも 豆乳 ぶたもも	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 さつまいも いりごま 米油 八分づき米 もちむぎ	バナナ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ ブロッコリー キャベツ りんご	おやつ肉巻きおにぎりは新メニューです	
17	金	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・和風サラダ・苺	☆ふかし芋	☆たまごサンドイッチ	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 いりごま 食パン(卵不使用)	にんじん 乾しいたけ 乾ひじき だいこん きゅうり カットわかめ いちご	定番メニューです	
20	月	もち麦入ごはん 白菜肉団子スープ 粉ふき芋のじゃこがらめ バナナ	オレンジ	ココアのむヨーグルト・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 のむヨーグルト	八分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 せんべい	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	定番メニューです	
22	水	ロールパン・照り焼きチキン・春雨サラダ・野菜スープ・みかん缶	りんご	☆きなこおはぎ	鶏もも シーチキン 豆乳 木綿豆腐 きな粉	ロールパン はるさめ 米油 てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もち米	りんご しょうが にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい いら 乾しいたけ みかん缶詰	定番メニューです	
23	木	もちきび入ごはん・五目豆煮・しらす和え・りんご	☆ふかし芋	いちごヨーグルト	大豆水煮 鶏もも しらす干し 飛魚粉節 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 板こんにやく てんさい糖 いりごま	にんじん ごぼう 乾しいたけ こんぶ きゅうり りょくとうもやし 刻み昆布 りんご	定番メニューです	
24	金	もち麦入ごはん・鮭フライ・ポイルキャベツ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 米粉 全粒粉小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも せんべい	バナナ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	魚料理は人気です	

3月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・チキンライス
- ・ポテトサラダ
- ・ゴロゴロ野菜の豆乳スープ
- ・パインアップル缶詰

☆☆イタリアンサラダ

《材料》

- ・キャベツ 2/3玉
- ・胡瓜 1本
- ・人参 1/2本
- ・プロセスチーズ 60g
- A {
 - ・酢 大さじ1/2~
 - ・油 大さじ1/2~
 - ・塩 小さじ2/3~

材料 約4人分☆☆

《作り方》

- ① キャベツ、人参を太めの千切りにして茹でる。
胡瓜は半月うす切りにして塩で軽くもむ。
- ② Aのドレッシングの材料をよく混ぜ、味を調える。
※酢が苦手な時は砂糖をひとつまみ入れるか、耐熱皿に酢をいれてラップをし、レンジにかけるとマイルドになります。
- ③ ②に水気を絞った野菜と切ったチーズを和えてできあがり。
※調味料の分量は目安です。ご家庭で調節してください。