

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	金	もちきび入ごはん・肉豆腐・スパゲッティサラダ・りんご	☆ふかし芋	ひなあられ	木綿豆腐 牛かた 鶏むね 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 こんにやく スパゲティ 米油 片栗粉 ひなあられ	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ ごぼう 刻み昆布 にんじん きゅうり りんご	スパゲッティサラダは人気メニューのひとつです
4	月	もち麦入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも シーチキン 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ せんべい	たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップ 乾しいたけ きゅうり 刻み昆布 バナナ	酢鶏は鶏肉を使うことで食べやすくなりました
5	火	お弁当の日		バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	お楽しみのお弁当の日です
6	水	ロールパン・ポトフ・三色ごま酢和え・ミックス缶	りんご	☆牛肉ごぼうおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ 牛かた	ロールパン じゃがいも 塩こうじ 片栗粉 てんさい糖 いらごま 八分づき米 もちむぎ	りんご たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 刻み昆布 きゅうり だいこん みかん 缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶 ごぼう しょうが	肉団子が入ったポトフは人気メニューです
7	木	誕生日会		☆ふかし芋	りんごジュース・☆ケーキ	プロセスチーズ しらす干し かわい 豆乳 鶏むね 鶏卵 木綿豆腐	さつまいも 八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ てんさい糖 マカロニ 米粉 全粒粉 小麦粉	じゃがたらごはんはきく組さんのリクエストメニューのひとつです
8	金	もちきび入ごはん・さくふわがんも・しらす和え・白菜と油揚げのみそ汁・パイン缶	バナナ	☆ミートサンドイッチ	木綿豆腐 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ みそ 牛ひき肉 ぶたひき肉	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 いらごま てんさい糖 食パン(卵不使用) 米粉	バナナ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき えだまめ コーン きゅうり りょうとうもやし 刻み昆布 はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ パインアップル 缶詰 にんじん トマトケチャップ	さくふわがんもは、がんもどきを手作りします。さくつとふわふわの食感です
11	月	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・ジャーマンポークポテト・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	さば みそ ぶたばら 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 米油 せんべい	オレンジ しょうが たまねぎ パセリ にんじん バナナ	鯖の煮つけは人気メニューです
12	火	ミートスパゲッティ・コールスローサラダ・卵ふわふわスープ・ミックス缶	りんご	☆のりじゃこおにぎり	ぶたひき肉 シーチキン 豆乳 鶏卵 パルメザンチーズ しらす干し	スパゲティ 米油 てんさい糖 塩こうじ 八分づき米 もちむぎ	りんご たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップ トマトピューレー きゅうり キャベツ コーン はくさい 乾しいたけ セロリー みかん 缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶 あおのり	人気の麺料理です
13	水	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	バナナ	ヨーグルト	鶏ささ身 かつお節 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	バナナ レモン果汁 こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん 缶詰	土佐和えは、小松菜とキャベツ、人参をかつお節としょうゆ、少しの砂糖で和えています
14	木	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・苺	りんご	☆きなこサンド	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 きな粉 豆乳	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 食パン(卵不使用)	りんご たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ いちご	人気メニューです
15	金	もちきび入ごはん・五目豆煮・キャベツのごま酢和え・りんご	☆ふかし芋	☆五平もち	大豆水煮 鶏もも みそ	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 いらごま 八分づき米	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ キャベツ きゅうり カットわかめ 刻み昆布 りんご	五目豆煮は豆を使った料理のなかでも人気です
18	月	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・にしき和え・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 ごま油 せんべい	青ねぎ 乾しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 刻み昆布 バナナ	人気メニューです
19	火	きく組リクエスト献立 【わかめごはん・鶏から揚げ・ポテトサラダ・ブロッコリー・ミニラーメン・苺】	バナナ	☆クッキー	若鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 ぶたひき肉	八分づき米 もちむぎ 米油 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 中華めん(卵不使用) ごま油 薄力粉 有塩バター	バナナ しょうが にんじん きゅうり ブロッコリー コーン 青ねぎ カットわかめ いちご わかめ ごはんのもと(グルタミン酸ソーダ 不使用)	きく組さんのリクエストメニューがすべて入っています
21	木	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	オレンジ	ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ じゃがいも さつまいも 米油 有塩バター てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ しょうが カットトマト 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	人気の定番メニューです
22	金	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご	☆ふかし芋	☆きな粉豆腐団子	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ きな粉	さつまいも 八分づき米 もちきび いらごま てんさい糖 じゃがいも 白玉粉	にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ りんご	定番メニューです
25	月	もち麦入ごはん・照り焼きチキン・エノキ和え・油揚げと大根のみそ汁・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも 飛魚粉節 油揚げ みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 せんべい	しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう 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 バナナ	定番メニューです

☆☆ さくふわがんも 材料 約5人分 ☆☆

- ・木綿豆腐 1丁
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・干椎茸 2個
- ・ひじき 大さじ1杯くらい
- ・枝豆 大さじ4杯くらい
- ・コーン 大さじ2杯くらい
- ・片栗粉 大さじ1.5杯くらい

- ① 豆腐はしっかりと水切りをする
- ② ひじきと干椎茸は水で戻しておく
- ③ 人参、玉ねぎ、椎茸はみじん切りにする
- ④ ①の豆腐とすべての食材、片栗粉、塩少々を混ぜ合わせる
- ⑤ 食べやすい大きさに丸めて、揚げ油を温め、きつね色に揚げて出来上がり

3月 誕生日会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・白身魚のクリームコーン焼
- ・マカロニサラダ
- ・もずくスープ
- ・いちご