

令和7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
3	月	もちきび入ごはん・肉じゃが・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	☆きな粉蒸しパン	牛かた 鶏ささ身 鶏卵 豆乳 きな粉	八分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく スパゲティ 片栗粉 米粉	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり オレンジ	肉じゃがもスパゲティサラダも人気のメニューです
4	火	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	かれい 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分つき米 もちおぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 いらりごま じゃがいも せんべい	オレンジ レモン果汁 にんじん ほうれん草 はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	レモン風味のさっぱりとしたたれが揚げたカレイによく合っておりおいしく
5	水	きく・ゆりぐみ リクエスト献立 (ミートスパゲッティ・コールスローサラダ・コーンポタージュ・フルーツ)	☆ふかし芋	☆ココアプリン	ぶたひき肉 まぐろ油漬 豆乳 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	さつまいも スパゲティ 米油 てんさい糖 塩こうじ 有塩バター 米粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン 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 パセリ いちご オレンジ	給食、おやつともにごく組、ゆり組さんからのリクエストメニューです
6	木	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	オレンジ	☆ホットドック	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ぶたひき肉	八分つき米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 米ぬか油 コッペパン(卵不使用) 塩こうじ	オレンジ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり バナナ キャベツ トマト ケチャップ	3時のおやつは新メニューです。手作りのウインナーをはさんだホットドックです
7	金	お弁当の日	☆ふかし芋	ヨーグルト	ヨーグルト	さつまいも		お楽しみのお弁当の日です
10	月	食パン・ポークビーンズ・ほうれん草とツナのごま和え・オレンジ	バナナ	☆切干大根おにぎり	ぶたかた 大豆水煮 まぐろ水煮	食パン(卵不使用) 米油 てんさい糖 いらりごま 八分つき米 もちおぎ	バナナ たまねぎ にんじん カットトマト トマト ケチャップ ほうれん草 キャベツ 刻み昆布 オレンジ 切干しいんげん 乾しいたけ	ほうれん草とツナのごま和えはツナが入ることで食べやすく人気です
11	火	誕生日会	☆ふかし芋	りんごジュース・☆米粉ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも かつお節 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分つき米 じゃがいも 米油 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 米粉	パセリ しょうが こまつな にんじん りょくとうもやし 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ みかん缶詰 りんごジュース	じゃがたらごはんはいつも人気です
12	水	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	ヨーグルト	ぶたひき肉 しらす干し ヨーグルト	八分つき米 もちおぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖	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	定番の組み合わせですが、これが人気のメニューです
13	木	もちきび入ごはん・和風つくね・三色ごま酢和え・白菜と油揚げのみそ汁・ミックス缶	バナナ	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 油揚げ みそ 普通牛乳	八分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 いらりごま せんべい	バナナ ごぼう ぶなしめじ しょうが にんじん きゅうり だいこん はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	和風つくねには厚揚げが入っています。凝縮されているので栄養価が高く、豆腐に比べ水切りの手間も省けます。
14	金	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・苺	オレンジ	☆豆乳くずもち	さばみそ プロセスチーズ 豆乳 きな粉	八分つき米 もちおぎ てんさい糖 米油 片栗粉	オレンジ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 いちご	鯖の煮つけはみそ味です。人気メニューです
17	月	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 まぐろ油漬 普通牛乳	さつまいも 八分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 いらりごま せんべい	にんじん たまねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり カットわかめ バナナ	高野豆腐の卵とじはふわりとした仕上がりでやさしい味となっております人気のメニューです
18	火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・納豆和え・油揚げと大根のみそ汁・苺	バナナ	☆チーズ蒸しパン	さけ 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ みそ プロセスチーズ 豆乳	八分つき米 もちおぎ 塩こうじ てんさい糖 米粉 米油	バナナ こまつな りょくとうもやし にんじん 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ いちご	鮭に塩こうじをつけることで、旨味増の食べやすい魚料理となっております
19	水	あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・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	八分つき米 もちおぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん かぼちゃ 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 バインアップル缶詰	定番のオリジナルカレーで人気のメニューです
21	金	五目ラーメン・のり塩ポテト・オレンジ	バナナ	☆鶏ごぼうおにぎり	ぶたかた 鶏卵 鶏ひき肉	中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 八分つき米 もちおぎ いらりごま てんさい糖	バナナ にんじん コーン 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ あおりのオレンジ ごぼう	五目ラーメンは具だくさんで人気の麺料理です
24	月	ロールパン・チキンカツ・ポイルキャベツ・卵ふわふわスープ・苺	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	鶏もも 鶏卵 パルメザンチーズ きな粉	さつまいも ロールパン 米粉 パン粉 米油 もち米 八分つき米 てんさい糖	キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい にんじん 乾しいたけ セロリー いちご	卵ふわふわスープにはセロリーが入っています。独特な風味がおいしいスープに仕上がっています
25	火	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・バナナ	オレンジ	☆パリパリいらりこせんべい	生揚げ ぶたひき肉 鶏卵 煮干し	八分つき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いらりごま 米粉 ごま油	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり バナナ カットわかめ	おやつのパリパリいらりこせんべいは、煮干しやわかめ、ごまなどいろいろ入っています。

《 和風つくね 4人分 》

- ・豚ひき肉 240g
 - ・厚揚げ 2個
 - ・ごぼう 1/2本
 - ・しめじ 1/2パック
 - ・土生姜 少々
 - ・片栗粉 大さじ1くらい
- ① 厚揚げはフードプロセッサーなどでつぶしておきます。
 - ② ごぼうは洗って、細かめのささがきや千切りにして下茹でし、冷ましておきます。
 - ③ しめじはほぐし、細かく切ります。土生姜は洗ってすり下ろします。
 - ④ 豚ひき肉に、①～③の具材を入れてよくこねます。
 - ⑤ 片栗粉と下味の調味料を入れ混ぜ、食べやすい楕円形に丸めて焼きます。(フライパンやオーブンなど)
 - ⑥ たれの調味料を鍋に入れ、弱火～中火でゆっくり煮立たせとろみをつけます。

下味 《しょうゆ、酒 各小さじ1/2くらい》 ⑦ 焼きあがったつくねにたれをかけて完成です ※分量は目安です。それぞれ調節してください。

たれ 《しょうゆ 大さじ1、酒、みりん 各小さじ1、砂糖 大さじ1強、水 大さじ2、片栗粉 小さじ1》

3月 誕生日会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・鶏からあげ
- ・小松菜おほか和え
- ・かきたま汁
- ・みかん缶詰