

# 令和 8 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
2	月	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・和風サラダ・きのこ汁	オレンジ	☆ぼうしパン	ふたひき肉 シーチキン 木綿豆腐 鶏卵	七分つき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま まるパン(卵不使用) 米粉 無塩バター	オレンジ さやいんげん だいこん にんじん きゅうり カットわかめ ぶなしめじ えのきたけ まいだけ 青ねぎ	3時のおやつはぼうしパンは新メニューです。まるパンに米粉を使ったマドレーヌ生地をのせて焼きます。
3	火	あいいりんカレー・じゃこの酢の物・ゆで卵・苺	バナナ	ひなあられ	ふたひき肉 鶏ひき肉 みそ しらす干し ゆで卵	七分つき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 米粉 ひなあられ(卵乳小麦不使用)	バナナ たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 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 いちご	人気の定番メニューです。
4	水	もちきび入ごはん・かれのいクリームコーン焼・ほうれん草おかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	かれのい 豆乳 かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 米粉 じゃがいも せんべい	裏ごしコーン にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ	かれのいクリームコーン焼は裏ごしコーンと豆乳マヨネーズのソースをかけて焼きます。
5	木	しょうゆラーメン・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	ふたかた 鶏卵 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 てんさい糖 七分つき米 いりごま もちむぎ	にんじん コーン 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ こまつな バナナ	しょうゆラーメンは人気のメニューです。
6	金	もち麦入ごはん・ひじき豆煮・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	ヨーグルト	大豆水煮 鶏もも 油揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油	バナナ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり オレンジ	スパゲッティサラダは人気メニューです。
9	月	もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・オレンジ	バナナ	ヨーグルト	ふたひき肉 しらす干し ヨーグルト	七分つき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米油	バナナ 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 オレンジ	白菜肉団子スープはみんなが好きなメニューです。
10	火	もち麦入ごはん・鯖のみそ漬焼・菜種和え・豆腐のすまし汁	オレンジ	☆きな粉おはぎ	さわら みそ 鶏卵 木綿豆腐 きな粉	七分つき米 もちむぎ いりごま てんさい糖 米油 もち米	オレンジ ブロッコリー にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ カットわかめ	菜種和えはブロッコリーや人参、胡瓜と炒り卵が入った彩りのよい和えものです。
11	水	もちきび入ごはん・鶏じゃが・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく マカロニ せんべい	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり バナナ	マカロニサラダも人気メニューです。
12	木	きく組リクエスト献立 (ミートピザ・のりおにぎり・照り焼きチキン・マセドアンサラダ・コーンポタージュ・苺)	☆ふかし芋	☆プリン	絹ごし豆腐 ふたひき肉 鶏もも シーチキン プロセスチーズ 豆乳 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 米粉 米油 じゃがいも てんさい糖 有塩バター	やきのり たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ ビーマン しょうが きゅうり コーン パセリ いちご	給食初登場、きく組さんリクエストのピザに挑戦します。
13	金	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・春雨サラダ・オレンジ	バナナ	☆米粉ケーキ	木綿豆腐 ふたひき肉 シーチキン 豆乳 鶏卵	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 はるさめ 米粉	バナナ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん きゅうり オレンジ	麻婆豆腐は人気メニューです。
16	月	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・にしき和え・油揚げと大根のみそ汁	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏ささ身 鶏卵 油揚げ みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 ごま油 せんべい	オレンジ レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ	ささみのレモン風味はレモンを使ったさっぱりとしたタレをからめて作ります。
17	火	誕生会 (鮭わかめご飯・和風つくね・三色ごま酢和え・豆腐のすまし汁・苺)	☆ふかし芋	☆ココアプリン	さけ ふたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 油揚げ 木綿豆腐 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 いりごま	ごぼう ぶなしめじ しょうが にんじん きゅうり だいこん えのきたけ 青ねぎ わかめごはんのもと(グルタミン酸ソーダ不使用) いちご	鮭わかめごはんは塩麹に漬けた鮭を焼き、ほくしてごはんに混ぜています。人気です。
18	水	きつねうどん・ポテトサラダ・バナナ	オレンジ	☆チーズ蒸しパン	油揚げ 鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 プロセスチーズ	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 米粉	オレンジ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり バナナ	うどんは人気メニューです。
19	木	もち麦入ごはん・焼き肉・土佐和え・ワカメスープ・パイン缶	☆ふかし芋	ヨーグルト	牛もも かつお節 木綿豆腐 ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 いりごま	こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 りょくとうもやし カットわかめ 青ねぎ パインアップル缶詰	焼き肉はきく組さんリクエスト。手作りのたれで焼きます。
23	月	もちきび入ごはん・鶏から揚げ・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	オレンジ	ヨーグルト	鶏もも 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	七分つき米 もちきび 米油 片栗粉 いりごま てんさい糖 じゃがいも	オレンジ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ	から揚げもきく組さんリクエスト。今月はまた食べたいと言ってもらえたメニューを取り入れています。
24	火	ロールパン・ポトフ・しらす和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ふたひき肉 しらす干し	さつまいも ロールパン じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 七分つき米 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 刻み昆布 きゅうり りょくとうもやし オレンジ わかめごはんのもと(グルタミン酸ソーダ不使用)	ポトフは、鶏と豚のひき肉を使った肉団子を入れています。人気メニューです。
25	水	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・かき玉汁	バナナ	☆豆乳くずもち	さば みそ プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 鶏卵 きな粉	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉	バナナ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	とき卵を入れたお汁は、みんな大好きです。
26	木	もちきび入ごはん・炒り豆腐・拌三絲・いちご	オレンジ	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ふたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳	七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いりごま せんべい	オレンジ にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン きゅうり いちご	拌三絲は人気メニューです。

## 《 白菜の肉団子スープ 約4人分 》

- 豚ミンチ 240g
- 人参、玉ねぎ 各 90g
- 《塩、胡椒、片栗粉 適量》
- 白菜 160g
- ほうれん草 80g
- 干椎茸 3枚
- 春雨 30g
- A [ ・洋風だし 5g
- ・しょうゆ 大さじ1

みんな大好き!  
人気メニューです

- ① 玉葱、人参はみじん切りにしてレンジでチンするか炒めるか、汁気をきり、冷ましておく。
- ② 干椎茸は戻して細切りにして白菜はざく切りにする。
- ③ 春雨、ほうれん草はゆでて適当な大きさに切り、器にもりつけておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、Aと干椎茸を入れスープを作る。
- ⑤ 豚ミンチと①の野菜、片栗粉、塩・こしょうを入れこねる。
- ⑥ ④の煮立ったスープの中に団子にしておとしていく。
- ⑦ 最後にごま油を少々落とし味を整える。 ※水の量にもよりますので、調味料は調整してください。