令和7年度　3月　幼児食献立表

今月の目標:1年間を振り返ろう

＊はセンター調理、○は園での調理です。☆はらいおんのリクエストメニューです。　※混合出汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

こども園つわぶきえん

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
＊魚の蒲付け 魚　しょう油 みりん　砂糖 生姜　塩 だし(混合出汁・昆布) ＊きんぴらごぼう ごぼう　人参 豚肉　炒りごま 砂糖　しょう油　油 ○ブロッコリーオイスター炒め ブロッコリー　しめじ オイスターソース みりん　油 ○味噌汁 油揚げ　人参 白菜　ねぎ だし(混合出汁・昆布) こうじ味噌	＊海老天 海老　しょうた 生姜　砂糖　小麦粉 にんにく　塩　油 ＊野菜コンソメ煮 キャベツ　玉ねぎ　人参 ベーコン　コンソメ しょう油　砂糖 ○チンゲン菜ナムル チンゲン菜　えのき 甘酢　鶏がらだし しょう油　ごま油 ☆組々スープ 豚ミンチ　太もやし ニラ　人参 玉ねぎ　炒りごま 鶏がらだし　豆乳 こうじ味噌 3日　○三色蒸しパン 小麦粉　麦　砂糖　牛乳 いちごジャム　ほうれん草 ・ひなあられ ・カルピス	☆キーマカレー ーれんこんチップス添えー 牛ミンチ　豚ミンチ 玉ねぎ　人参 カレールウ　カレー粉 トマト缶　無塩バター れんこん　油 ☆チップスサラダ キャベツ　胡瓜 きゅうり　ブロッコリー パプリカ　ウインナー 甘酢　オリーブ油 ポテトチップス ★スプーン 持参してください ☆ピザトースト 食パン　ピーマン 玉ねぎ　とろけるチーズ ウインナー　ケチャップ ・ジョア	＊肉豆腐 牛肉　玉ねぎ 焼き豆腐　人参 白菜　生姜 かつおだし　砂糖 しょう油 ＊さつまいも天ぷら さつまいも　小麦粉 油 ○ほうれん草お浸し ほうれん草　菜の花 かつお節　みりん だし(混合出汁・昆布) しょう油 ○味噌汁 大根　人参 しいたけ　玉ねぎ だし(混合出汁・昆布) こうじ味噌 ☆クリスピーケーキ コーンフレーク 無塩バター　マシュマロ ・牛乳	＊えびカツ むきえび　玉ねぎ 魚肉すり身　パン粉 砂糖　塩　油 ＊キーマカレー風 豚ミンチ　大豆大豆 玉ねぎ　コーン ダイストマト　人参 ケチャップ　コンソメ 砂糖　カレールウ ○キャベツサラダ キャベツ　ツナ缶 りんご　パプリカ 甘酢　しょう油 オリーブ油 ☆春雨スープ 春雨　人参 ニラ　玉ねぎ しいたけ　カニカマ 炒りごま　鶏がらだし ☆スイートポテト さつまいも　牛乳 無塩バター　砂糖 バニラエッセンス ・牛乳	○焼きそば 中華麺　豚肉 玉ねぎ　人参 もやし　しめじ お好みソース　かつお節 青のり　油 ○わかめスープ わかめ　玉ねぎ 人参　豆腐 鶏がらだし 21日　卒園式 ・まがりせんべい ・牛乳
☆マカロニあべかわ マカロニ　きな粉 砂糖 ・牛乳	17日　・バナナ ・ルヴァンクラシカル ・牛乳				
9	10	11	12	13	14
＊カレイ煮つけ カレイ　しょう油 砂糖　みりん　塩 だし(混合出汁・昆布) ＊春菜和え 小松菜　豚肉 人参　しめじ かつおだし　砂糖 しょう油 ＊弥月がんも 豆腐　長芋　人参 砂糖　しょう油　油 みりん　黒ごま だし(混合出汁・昆布) ○豚汁 豚肉　人参 ごぼう　大根 こんにゃく　ねぎ だし(混合出汁・昆布) こうじ味噌	＊八宝菜 豚肉　太もやし 白菜　人参 中華スープの素 砂糖　しょう油 片栗粉　油 ＊ひじきサローザ キャベツ　玉ねぎ ニラ　ひじき 鶏肉　砂糖　しょう油 小麦粉　塩　ごま油 ○アスパラソテー アスパラガス パプリカ　ベーコン オイスターソース 米油 ☆コンソメスープ 豆腐　かぶ 玉ねぎ　人参 コンソメ　粉パセリ ・りんご ・おにぎりせんべい ・牛乳	☆ハヤシシチュー 豚肉　玉ねぎ 人参　じゃがいも エリンギ　トマト缶 ハヤシルウ　無塩バター ☆青じそドレッシングサラダ レタス　きゅうり 玉ねぎ　切干大根 カニカマ　ブロッコリー 青しそ　甘酢 しょう油　ごま油 ★スプーン 持参してください ☆アーモンドスコーン ホットケーキミックス アーモンドスライス 無塩バター　牛乳 ・牛乳	12日(木) (らいおん お預れ金) 全園児　お弁当の日 12日おやつ ☆ココアケーキ 無塩バター　ココア 砂糖　小麦粉 卵　バニラエッセンス ベーキングパウダー ・牛乳 26日(木)・27日(金)　保育希望者のみ　お弁当の日 28日☆ジャムサンド 食パン いちごジャム ・牛乳	＊牛肉しぐれ煮 牛肉　こんにゃく　玉ねぎ 人参　三度豆　生姜　砂糖 かつおだし　しょう油 ＊ちくわ磯辺天ぷら ちくわ　魚肉すり身　塩 小麦粉　砂糖　青のり　油 ○南瓜とさつまいものごま和え 南瓜　さつまいも　豆乳　甘酢 キャベツ　炒りごま　ごま油 ☆モネストローネ 玉ねぎ　セロリ　キャベツ ベーコン　トマト缶 粉パセリ　コンソメ 13日○桃とヨーグルトのケーキ ホットケーキミックス 白桃缶　ヨーグルト 無塩バター　牛乳 ・牛乳 27日・青の海 ・牛乳	○けんちんうどん 鶏肉　玉ねぎ 人参　大根 ねぎ　みりん だし(混合出汁・昆布) しょう油 ○キャベツごま味噌サラダ キャベツ　人参 玉ねぎ　ツナ缶 いりごま　こうじ味噌 ごま油　甘酢 29日(土)　お弁当の日 ○マリービスケット ・牛乳
☆ルヴァンマシュマロサンド ルヴァン　マシュマロ ・牛乳					

1年間をふりかえってみよう!!

この1年間の食生活をふりかえって、できるようになった項目に色をぬってみよう!!

朝食にきちんと食べていますか。		「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできていますか。		食事中はテレビなどを消して、会話を楽しみながら食べていますか。		食事の準備や後片づけのお手伝いをしていますか。	
食事の前に手を洗っていますか。		よくかんで食べていますか。		いろいろな食べ物を食べるように挑戦していますか。		1日3食を決まった時間にとっていますか。	

はいくつぬれましたか？ 1つでも多くぬれるよう 心がけましょうね☺