

令和7年 3月分 こんだてひょう

ピンク文字のものは、
かりん組さんのリクエストメニューです！
詳しくは、月刊誌をご覧ください。

本郷ゆうし保育園

日 曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1 土	ビビンバ丼(豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま) チンゲン菜と大根のスープ さつまいものレーズン煮	昆布おにぎり・麦茶	<p><旬のもの> うど かぶ キャベツ 小松菜 さやえんどう 春菊 菜の花 ニラ 三つ葉 ブロッコリー 水菜 さよりのわかさぎ いか はまぐり ほたて ワカメ いちご いよかん はっさく</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・デコポン・いちごを提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】ひなまつりサブレ</p> <p>◎材料 (4人分) ・米粉 70g ・砂糖 40g ・豆乳マーガリン 60g ・いちごパウダー 適量 ・抹茶パウダー 適量 ・グラニュー糖 適量</p> <p>①豆乳マーガリンと砂糖をよく混ぜる。 ②①に米粉を加えて、よくこねる。 ③長方形に形を整えたら、周りにグラニュー糖をまぶし、ラップに包んで冷蔵庫で20分～30分ほど寝かせる。 ④包丁で5mmほどの幅に切り、160℃のオーブンで焼いたら完成。</p> <p>★今回はひなまつり仕様ということで、「米粉サブレ」のプレーン生地に、いちごパウダーと抹茶パウダーを混ぜて3色用意します。</p> <p>◎がついているメニューは、米粉由来の材料を使用します。 ☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用です。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【3月の平均栄養量】 幼児：熱量482kcal たんぱく質17.6g 脂質15.5g 塩分1.8g 乳児：熱量414kcal たんぱく質15.6g 脂質14.1g 塩分1.5g</p>
3 月	ちらし寿司(鮭 しいたけ 人参 れんこん 絹さや コーン) 豆腐とあさつきのすまし汁 菜の花のツナマヨ和え(ほうれん草 人参) (0.1歳児；菜の花なし) 果物	ひなまつりサブレ・牛乳 (米粉 いちご 抹茶)	
4 18 火	4日； カレーライス (鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 豆乳 にんにく しょうが) 18日； ドライカレー (豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン 大豆 にんにく しょうが ケチャップ ソース) えのきとコーンのスープ ポテトサラダ(ハム きゅうり 人参 マヨドレ)	サイダーゼリー・ポテトチップス ・麦茶 (みかん缶 バイン缶 りんご)	
5 19 水	ごはん キャベツとねぎのみそ汁 アジフライ (米粉 米粉パン粉 豆乳 ソース ケチャップ) (0.1歳児；鮭) かぶのあちら漬け(人参 きゅうり)	5日； フルーツヨーグルト (豆乳ヨーグルト みかん缶 白桃缶 いちご)・麦茶 19日； フルーツポンチ (みかん缶 白桃缶 バイン缶 いちご)・麦茶	
6 木	ごはん かぶとベーコンのスープ 照り焼きチキン キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ミートソーススパゲティ・牛乳 (豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく 豆乳マーガリン ケチャップ)	
7 21 金	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ かつお節) 豆腐ととろろ昆布のすまし汁 豚肉と野菜の炭焼き(玉ねぎ 人参 いんげん) 蒸かし芋 果物	りんごジャムサンド ・牛乳 (米粉パン)	
8 22 土	野菜ラーメン(豚肉 白菜 たらもやし 人参) かぼちゃの煮物(絹さや)	ワカメおにぎり・麦茶	
10 24 月	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 ごま) さつまいもとあさつきのみそ汁 サバの塩焼き (0.1歳児；白身魚) もやしときゅうりのごま酢和え(人参)	いちごプリン ・麦茶 (豆乳 豆乳ヨーグルト ゼラチン)	
11 25 火	米粉パン キャベツと人参のスープ ハンバーグ (豚肉 玉ねぎ 米粉パン粉 豆乳 ケチャップ ソース) レタス&トマト(乳児；キャベツとトマトのサラダ) 果物	みそ野菜そうすい・麦茶 (ごはん 白菜 かぼちゃ 人参 あさつき 油揚げ)	
12 26 水	ごはん クリームコーンスープ(玉ねぎ 人参 パセリ 豆乳) 鶏のから揚げ ツナサラダ(キャベツ きゅうり 人参)	12日； いちごのケーキ (米粉 ココア 豆乳 豆乳ホイップ)・牛乳 26日； ココアケーキ (米粉 豆乳)・牛乳	
13 27 木	ごはん 豚汁(大根 人参 里芋 ねぎ) かじきまぐろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) ワカメの酢の物 (きゅうり みかん)	コーンフレッククッキー ・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン)	
14 28 金	梅干しごはん 大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ ごま) ブロッコリーのおかか和え 果物	芋けんぴ・牛乳	
15 29 土	ミックスピラフ(ハム ミックスベジタブル 玉ねぎ) もやしとまいたけのスープ コロコロサラダ(れんこん きゅうり 大根 人参 コーン缶 マヨドレ)	マカロニきなこ・牛乳 (米粉マカロニ)	
17 31 月	ごはん なめこ汁(あさつき) スティックきゅうり(マヨドレ) マーボー豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース) 果物	17日； シュガートースト (米粉パン)・牛乳 31日； じゃこトースト (米粉パン マヨドレ きざみのり)・牛乳	

※ 仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。