

# 献立表(幼児)

2024年03月

あおやぎ保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ	延長
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	ちらし寿司 鶏肉の照焼 菜の花の白和え すまし汁 くだもの 麦茶	米、砂糖、油、焼ふ、小麦粉、片栗粉、○食パン、○メープルシロップ	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	なばな、にんじん、しいたけ、れんこん、えのきたけ、ほうれんそう、さやえんどう、焼きのり、しょうが	さくらもち・雛あられ 牛乳	牛乳 青のりおにぎり
02 土 16 30	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 くだもの 麦茶	○米、ゆでうどん、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、○ごま、牛乳	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ	ごま塩おにぎり 牛乳	牛乳 ビスケット
04 月 18	納豆そぼろ丼 はくさいのおかか和え みそ汁 くだもの 麦茶	さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、淡色みそ、○バター、かつお節、焼き豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、○バナナ、ほうれんそう、しいたけ、まいたけ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	バナナケーキ 牛乳	牛乳 ゆかりおにぎり
05 火 19	ごはん かれいのごまみそ焼き ネバネバサラダ すまし汁 くだもの 麦茶	○コッペパン、米、ながいも、砂糖、○食パン	○牛乳、かれい、○ウインナー、挽きわり納豆、淡色みそ、すりごま、○粉チーズ、牛乳	きゅうり、○キャベツ、にんじん、オクラ、たまねぎ、ごまつな	ホットドッグ 牛乳	牛乳 みそおにぎり
06 水	ごはん チーズハンバーグ コーンサラダ みそ汁 くだもの 麦茶	米、○片栗粉、油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、○ツナ油漬缶、チーズ、淡色みそ	○れんこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しいたけ、○あおのり	れんこんの落とし揚げ 牛乳	牛乳 おかかおにぎり
07 木 21	ごはん かれいの和風マヨしょうゆ焼き ナスのみそ炒め みそ汁 くだもの 麦茶	米、○食パン、マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、かれい、淡色みそ、○バター、牛乳	キャベツ、かぶ・葉、なす、にんじん、しめじ、ピーマン	シュガートースト 牛乳	牛乳 茶飯おにぎり
08 金 22	ミートソースパゲッティ ブロッコリーサラダ すまし汁 くだもの 麦茶	○米、スパゲティー、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、○油、ゆでうどん	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○焼き豚、粉チーズ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、○たまねぎ、まいたけ、○にんじん	炒飯おにぎり 牛乳	牛乳 バタートースト
09 土 23	ソース焼きそば 大根のおかかあえ 麩のすまし汁 くだもの 麦茶	焼きそばめん、○米、油、焼ふ、砂糖、ゆでうどん	○牛乳、豚肉(ばら)、かつお節、豚肉(肩ロース)、牛乳	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、○あおのり	青のりおにぎり 牛乳	牛乳 ビスケット
11 月 25	⑪五目ごはん(防災食)/⑫ごはん ガーリックチキン ポテトサラダ みそ汁 くだもの 麦茶	米、○ぎょうざの皮、じゃがいも、マヨネーズ、○食パン	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、○バター、牛乳	きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ、○りんごジャム、にんにく	餃子の皮アップル パイ牛乳	牛乳 ゆかりおにぎり
12 火 26	みそラーメン もやしのごま和え くだもの 麦茶	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、○マヨネーズ、ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、○ツナ油漬缶、ごま、牛乳	もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、コーン(冷凍)	ツナマヨおにぎり 牛乳	牛乳 メープルトースト
13 水 27	ごはん 鶏の唐揚げ ナムル みそ汁 くだもの 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○バター、○黒ごま、ごま、淡色みそ、牛乳	もやし、はくさい、にんじん、だいこん、まいたけ、ほうれんそう、にんにく、しょうが	ごまクッキー 牛乳	牛乳 おかかおにぎり
14 木 28	ごはん 鮭のちゃんちゃんやき 切り干し大根マヨサラダ すまし汁 くだもの 麦茶	米、○ロールパン、マヨネーズ、○グラニュー糖、○油、油、砂糖	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター、牛乳、かれい	にんじん、きゅうり、かぶ・葉、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、しめじ、えのきたけ	揚げぱん 牛乳	牛乳 茶飯おにぎり
15 金 29	⑬すみちゃんカレー ⑭カレーライス 春雨サラダ すまし汁 くだもの 麦茶	米、○ぎょうざの皮、小麦粉、じゃがいも、さといも、はるさめ、油、ごま油、砂糖、○食パン	○牛乳、鶏むね肉、牛乳、油揚げ、バター、○ウインナー、○とろけるチーズ、○バター	にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、ごぼう、○ピーマン、にんにく、しょうが	餃子の皮ピザ 牛乳	牛乳 青のりおにぎり

## 3月のご当地メニュー

すみちゃんカレー (東京都墨田区)

《由来》

東京都墨田区と聞けば、「両国国技館」「大相撲」などが思い浮かびます。

そして相撲といえば「ちゃんこ鍋」ですね。

すみちゃんカレーは正式名称「隅田川ちゃんこカレー」といい、ちゃんこ鍋をイメージし、かつお節の風味をきかせた和風カレーです。

根菜類がたっぷり入っていて低カロリーなもの魅力の一つとなっています。

《材料》4人分

ごはん

鶏むね肉 120g

たまねぎ 60g

にんじん 60g

さといも 30g

れんこん 50g

ごぼう 20g

油揚げ 25g

にんにく、しょうが 少々

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

《作り方》

①バター、小麦粉(同量)、カレー粉を炒めてルーを作る

②具材をすべて炒め、水、調味料を入れ煮込む

③具材にすべて火が入ったら少しづつルーを入れながら混ぜる。味が足りなかったら塩で調味してできあがり。

