

令和7年



3月献立表



認定こども園

みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	土	おにぎり ポイルウインナー きゅうりの漬物 味噌汁 パナナ		マシュマロ	せんべい 野菜ジュース
3	月	★お誕生日・ひなまつりメニュー★ ごはん エビフライ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 お吸い物	ビスケット 豆乳	ひなあられ カルピス
4	火	麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 納豆 わかめともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ たら 納豆 切り干し大根の煮物 味噌汁	ブルー 豆乳	コーンフレーク 牛乳
5	水	麦ごはん チリコンカン 磯和え 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 キャベツ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
6	木	麦ごはん クリームシチュー 人参とフルーツのサラダ ミニゼリー	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ スープ	せんべい 豆乳	ミニパン 牛乳
7	金	マーボー丼 もやしのナムル キャベツと麩の味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉豆腐煮 にんじん小松菜煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
8	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 パナナ		マシュマロ	せんべい ジュース
10	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめと大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	バームクーヘン 牛乳
11	火	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 納豆 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
12	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え チャプスイ オレンジ	おかゆ ポイル豚肉 ツナ スープ	ブルー 豆乳	ジャムパン 牛乳
13	木	麦ごはん さばの味噌煮 おからの煮物 ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	おかゆ さば おから煮 味噌汁	チーズ お茶	せんべい ジュース 野菜ジュース
14	金	麦ごはん 豚カツ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ キャベツにんじん煮 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
15	土	肉うどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶 パナナ		マシュマロ	おにぎり お茶
17	月	たぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 オレンジ	うどん・かぼちゃ煮	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
18	火	パン マカロニグラタン ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐のカレースープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ ブロッコリー スープ	ブルー 豆乳	麩のラスク焼き 牛乳
19	水	ハヤシライス 春雨サラダ わかめとなめこの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ 牛肉野菜煮 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶
20	木	春 分 の 日			
21	金	ごはん タンドリーチキン風 ジャーマンポテトサラダ 春雨スープ いちご	おかゆ 煮鶏 スープ じゃがいもにんじん煮	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ ぶどうジュース
22	土	卒 園 式			
24	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ キャベツの塩昆布和え 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 キャベツ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
25	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ にんじん煮 スープ	せんべい 豆乳	おにぎり お茶
26	水	麦ごはん 鶏唐揚げ みかんときゅうりの和え物 切干し大根の味噌汁 りんご	おかゆ 煮鶏 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オシロ
27	木	ミートソースパグティ チキンナゲット ポイルブロッコリー チーズ レタススープ ミニゼリー	おかゆ ひき肉野菜煮 ブロッコリー スープ	せんべい 豆乳	マーラーカオ 牛乳
28	金	カレー ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉野菜煮 にんじん煮 味噌汁	ビスケット お茶	せんべい ビスケット ミロミルク
29	土	新 年 度 準 備			
31	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 カレー風味のカリフラワー 納豆 長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	おかゆ カリフラワー 納豆 味噌汁	ブルー 豆乳	カステラ 牛乳

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



ひじきの煮物

ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。これは、ひじきの見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることに由来しています。栄養価が高く、骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分、便秘の解消に効果がある食物繊維が豊富に含まれています。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



〈材料(3～5歳児)〉

- ・ひじき(乾燥) 1.6g
- ・人参 2g
- ・さつまいも 10g
- ・こんにゃく 5.6g
- ・油揚げ 3g
- ・サラダ油 0.4g
- ・水 2.6g
- ・砂糖 1.4g
- ・しょうゆ 1.4g

〈作り方〉

- ①ひじきを水で戻す。
- ②人参とさつまいもはいちょう切りにする。
- ③こんにゃくは1～2cm幅で薄めに、油揚げは長さ1～2cmで千切りにする。
- ④鍋に油をひき、人参、さつまいも、こんにゃくの順で炒める。
- ⑤火が通ったらひじき、油揚げを入れて軽く炒める。
- ⑥水、砂糖、しょうゆを加え、煮る。

