令和７年

3月献立表

大津保育園

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　ボイルウインナー　きゅうりの漬物　味噌汁　バナナ	おじや　果物	マシュマロ	せんべい　野菜ジュース
3	月	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		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　バナナ	お粥　ひきわり納豆　人参煮 味噌汁　果物	プルーン　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	お粥　大豆煮　キャベツ煮 味噌汁　果物	チーズ　お茶	フルーツ入り手作り ヨーグルト　お茶
6	木	パン　クリームシチュー　人参とフルーツのサラダ　ミニゼリー	パン粥　煮魚　じゃがいも煮 スープ　果物	せんべい　お茶	おにぎり　お茶
7	金	マーボー丼　もやしのナムル　キャベツと麸の味噌汁　バナナ	お粥　豆腐煮　ほうれん草煮 味噌汁　果物	ビスケット　お茶	せんべい　ビスケット 牛乳
8	土	パン　ミニゼリー　牛乳		マシュマロ	クッキー　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	お粥　煮魚　さつまいも煮 味噌汁　果物	ミニゼリー　お茶	プチケーキ　チーズ 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 バナナ	お粥　ひきわり納豆　人参煮 味噌汁　果物	せんべい　お茶	せんべい　ビスケット 牛乳
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	お粥　豆腐煮　キャベツ煮 味噌汁　果物	プルーン　豆乳	ジャムパン　牛乳
13	木	★　お　誕　生　日　メ　ニ　ュ　ー　★ 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		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
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	お粥　煮魚　キャベツ煮 味噌汁　果物	ミニゼリー　お茶	シリアル入り手作り ヨーグルト　お茶
15	土	卒　園　式			
17	月	たぬきうどん　ボイルウインナー　きゅうりの漬物　オレンジ	煮込みうどん　豆腐煮 かぼちゃ煮　果物	ビスケット　お茶	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　バナナ	パン粥　大豆煮 さつまいも煮　スープ　果物	プルーン　豆乳	麸のラスク焼き　牛乳
19	水	ハヤシライス　わかめとなめこの味噌汁　ミニゼリー	お粥　煮魚　かぼちゃ煮 味噌汁　果物	せんべい　お茶	フルーチェ　お茶
20	木	春　分　の　日			
21	金	麦ごはん　さばの味噌煮　おからの煮物　ほうれん草と麸の味噌汁 オレンジ	お粥　煮魚　人参煮 味噌汁　果物	チーズ　お茶	せんべい　ジュース 野菜ジュース
22	土	パン　ミニゼリー　牛乳		マシュマロ	せんべい りんごジュース
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	お粥　煮魚　キャベツ煮 味噌汁　果物	チーズ　お茶	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 バナナ	パン粥　大豆煮　人参煮 スープ　果物	せんべい　お茶	おにぎり　お茶
26	水	麦ごはん　鶏の唐揚げ　みかんときゅうりの和え物　切り干し大根の味噌汁	お粥　煮魚　かぼちゃ煮 味噌汁　果物	ビスケット　お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ
27	木	ミートソーススパゲティ　チキンナゲット　ボイルブロッコリー レタススープ　ミニゼリー	煮込みうどん　豆腐煮 人参煮　果物	せんべい　お茶	マーラーカオ　牛乳
28	金	カレー　わかめと油揚げの味噌汁　バナナ	お粥　煮魚　じゃがいも煮 味噌汁　果物	ビスケット　お茶	せんべい　ビスケット 牛乳
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	お粥　ひきわり納豆 かぼちゃ煮　味噌汁　果物	プルーン　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。