3月の献立

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳 果物	甘辛牛肉のちらし寿司 黄にらのすまし汁 お雛様パフェ	米、人参、干ししいたけ、たけのこ、すし酢、卵、なばな、牛肉、三温糖、しょうゆ、白ごま 玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら、しょうゆ、食塩、だし汁 小麦粉、牛乳、バター、三温糖、ベーキングパウダー、アイスクリーム、いちご	牛乳 ひなあられ・ゼリー ひなあられ、ゼリー
2	土	牛乳 菓子	ちゃんぽんラーメン ナムル バナナ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、かまぼこ、ごま油、豆乳、 中華だし、しょうゆ、食塩 もやし、ほうれん草、白ごま、しょうゆ、ごま油 バナナ	牛乳 菓子
4	月	牛乳 はったい粉	ごはん すき焼き煮 春キャベツの塩こんぶあえ 清見オレンジ	米 豚肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、白ねぎ、しょうゆ、三温糖、みりん キャベツ、人参、ちりめん、塩こんぶ オレンジ	スキムミルク モザイククッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、バター
5	火	牛乳 菓子	たけのこごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	米、鶏ひき肉、油揚げ、たけのこ、人参、和風だしの素、しょうゆ、いんげん さけ、塩麹 さつま揚げ、じゃがいも、人参、糸こんにゃく、さやえんどう、三温糖、しょうゆ、だし汁 大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、煮干だし汁	スキムミルク 黒ごまのポンデケージョ 白玉粉、豆腐、チーズ、ホットケーキ粉、 三温糖、黒ごま
6	水	牛乳 はったい粉	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の中華風あえ チンゲン菜のスープ	米 鶏肉、生姜、しょうゆ、片栗粉、揚げ油 小松菜、人参、もやし、酢、三温糖、しょうゆ、中華だし 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、中華だし	牛乳 バナナオムレット ホットケーキ粉、卵、牛乳、生クリーム、三温糖、 バナナ
7	木	牛乳 菓子	ミートスパゲティ コールスローサラダ ベーコンと豆のスープ	スパゲティ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、ケチャップ キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ ベーコン、玉ねぎ、大豆、枝豆、コンソメ	スキムミルク ゆかりおにぎり 米、ゆかり、白ごま
8	金	牛乳 果物	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 人参ドレッシングのサラダ 麩のすまし汁	米 鶏肉、白ごま、みそ、みりん、三温糖 キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、油、しょうゆ、りんご酢、三温糖、みりん 麩、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳蒸しパン 小麦粉、豆乳、ベーキングパウダー、三温糖、油
9	土	牛乳 菓子	親子丼 みそ汁 オレンジ	米、鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、油、三温糖、しょうゆ、だし汁 人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ オレンジ	牛乳 菓子
11	月	牛乳 はったい粉	ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ おじゃがとじゃこのおかかあえ 具だくさんみそ汁	米 豆腐、小麦粉、揚げ油、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、きくらげ、だし汁、しょうゆ、三温糖、 片栗粉、さやえんどう じゃがいも、ちりめん、バター、しょうゆ、かつお節、ねぎ 玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、大根、わかめ、みそ、煮干だし汁	牛乳 白玉入りフルーツポンチ 白玉粉、豆腐、バナナ、パイナップル、みかん
12	火	牛乳 菓子	ごはん チンジャオロース わかたまスープ さつまいもパイ	米 豚肉、生姜、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しょうゆ、三温糖、食塩、片栗粉 わかめ、卵、玉ねぎ、ねぎ、中華だし ぎょうざの皮、さつまいも、三温糖、バター、揚げ油	スキムミルク たぬきおにぎり 米、天かす、ねぎ、しらす、めんつゆ
13	水	牛乳 はったい粉	ごはん 魚のフライ タルタルソース 野菜のソテー コンソメスープ	米 ホキ、小麦粉、パン粉、揚げ油、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、卵、酢、パセリ粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、食塩 ベーコン、玉ねぎ、しめじ、白菜、枝豆、コンソメ	牛乳 バタークッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バター
14	木	牛乳 菓子	ピラフ(3未)／サンドウィッチ（3上） ポトフ スパニッシュオムレツ カルピスゼリー	米、ハム、玉ねぎ、とうもろこし、コンソメ、食パン、トマト、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、枝豆、コンソメ 卵、じゃがいも、ほうれん草、玉ねぎ、人参、チーズ、牛乳、コンソメ、ケチャップ カルピス、粉寒天、みかん	スキムミルク 焼きもち 豆腐、白玉粉、甘納豆、三温糖、油
15	金	牛乳 果物	青葉お別れ給食		スキムミルク 菓子 チーズ

レシピ

韓国風おにぎり

【材料（作りやすい分量）】
ごはん…280ｇ
豚ひき肉…20ｇ
みそ…小さじ1
たくあん…16ｇ
焼きのり…1枚
◎白ごま…小さじ1/2
◎マヨネーズ…小さじ1
◎しょうゆ…小さじ1
◎ごま油…小さじ1

【作り方】
①◎の調味料を混ぜ合わせておく。
②フライパンを熱して豚ひき肉を炒め、みそで味をつける。
③たくあんはみじん切り、海苔は細かくちぎって①と②と一緒にご飯に混ぜて握る。

2月の献立で人気だったメニューを紹介します！

☆調味料を混ぜるところやのりをちぎるところはお子様でもやりやすいです。
また、おにぎりもラップで握ればお子様でも簡単に握れるのでぜひ一緒にやってみてください！

浮田とちのみこども園　令和6年3月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
16	土	牛乳 菓子	肉うどん 小松菜の磯あえ バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、三温糖、しょうゆ、人参、油揚げ、ねぎ、和風だしの素 小松菜、人参、ちりめん、塩こんぶ バナナ	牛乳 菓子
18	月	牛乳 はったい粉	ごはん レバーの胡麻ソースからめ ばんさんすう 豆腐スープ	米 鶏レバー、生姜、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、ソース、白ごま ハム、春雨、人参、きゅうり、すし酢 豆腐、人参、玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、中華だし、食塩	スキムミルク きなこふラスク 麩、バター、三温糖、牛乳、きな粉
19	火	牛乳 菓子	カレーライス スナップえんどうのサラダ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、グリンピース、カレールウ、卵 ハム、キャベツ、スナップえんどう、人参、食塩、ノンエッグマヨネーズ バナナ	牛乳 しらすコーンピザ 小麦粉、食塩、砂糖、牛乳、チーズ、しらす、とうもろこし
21	木	牛乳 菓子	ごはん 白身魚のかば焼き 春キャベツの酢の物 相性汁	米 ホキ、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、みりん キャベツ、きゅうり、かまぼこ、三温糖、酢、しょうゆ、食塩 ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、みそ、牛乳、煮干だし汁	お茶 焼きうどん うどん、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、 ごま油、お好み焼きソース
22	金	牛乳 果物	ごはん ポークチャップ 野菜スープ のりしおポテト	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、食塩、ケチャップ、ソース、三温糖 ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、コンソメ、パセリ じゃがいも、揚げ油、食塩、青のり	牛乳 ツナと枝豆のおにぎり 米、ツナ、枝豆
23	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 中華スープ オレンジ	米、豚ひき肉、みそ、もやし、人参、にら、しょうゆ、三温糖、白ごま、ごま油 玉ねぎ、人参、とうもろこし、中華だし、ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
25	月	牛乳 はったい粉	ごはん／手作りふりかけ 香味煮 白菜のごまあえ いちごのヨーグルトムース	米、かつお節、青のり、ゆかり 鶏肉、ちくわ、じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、白ねぎ、生姜、三温糖、しょうゆ 白菜、ほうれん草、白ごま、しょうゆ、三温糖 ゼラチン、ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、生クリーム	牛乳 焼きビーフン ビーフン、豚肉、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、 ピーマン、しょうゆ、中華だし
26	火	牛乳 菓子	ごはん タンドリーチキン エッグサラダ マカロニ入りスープ	米 鶏肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト 卵、ブロッコリー、キャベツ、人参、りんご酢、三温糖 マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆、コンソメ、食塩	牛乳 桃のケーキ 卵、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、もも
27	水	牛乳 はったい粉	みそカツ丼 青菜のしらすあえ さつまいものオレンジ煮	米、豚肉、食塩、卵、小麦粉、パン粉、揚げ油、みそ、三温糖、みりん、しょうゆ、 白ごま、キャベツ 小松菜、もやし、人参、とうもろこし、ちりめん、しょうゆ さつまいも、オレンジジュース、三温糖	牛乳 ウインナーパイ パイ皮、ウインナーソーセージ、パセリ粉
28	木	牛乳 菓子	ごはん マーボー大根 チンゲン菜のナムル くるくるチーズ春巻き	米 豚ひき肉、厚揚げ、大根、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、きくらげ、にら、生姜、みそ、 三温糖、しょうゆ、片栗粉 チンゲン菜、人参、もやし、しょうゆ、中華だし 春巻きの皮、のり、カレー粉、チーズ、油	スキムミルク チャーハン 米、卵、ベーコン、人参、玉ねぎ、ねぎ、中華だし
29	金	牛乳 果物	ごはん さばの塩焼き 卯の花 新たまねぎのみそ汁	米 さば、食塩 おから、人参、ちくわ、こんにゃく、干ししいたけ、枝豆、ねぎ、だし汁、しょうゆ、三温糖 油揚げ、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、みそ、煮干だし汁	牛乳 ドーナツ 小麦粉、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、 ベーキングパウダー、揚げ油
30	土	牛乳 菓子	豚丼 きゅうりの酢の物 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、三温糖、和風だしの素 きゅうり、人参、三温糖、酢、しょうゆ、食塩 りんご	牛乳 菓子

※行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。