

平成30年度 3月 献立表

エイビイシイ保育園
献立作成者：寺島

◎今月の目標は『友達と楽しくしっかり食べよう』です。

きりん組が保育園最後の一ヶ月なので、きりん組の子ども達のリクエストメニューや人気メニューを取り入れて作成しました。

献立に下線がついているメニューがリクエストメニューです。

日	曜日	昼 食	おやつ	夕 食
1	金	玄米入りご飯 ほうれん草のみそ汁	はとむぎおこし	チキンカレーピラフ
15		<u>豆腐チャンプルー</u> 小松菜の納豆和え いよかん		春キャベツとしらすのサラダ シーフードチャウダー
2	土	玄米入りご飯 <u>小松菜のみそ汁</u>	芋けんぴ	玄米入りご飯 京菜のみそ汁
16		たらのチーズムニエル <u>ポテトサラダ</u>		生揚げとウインナーの煮込み ほうれん草と桜えびの和え物 りんご
4	月	玄米入りご飯 さつま芋のみそ汁	<u>コーンフレーク</u> <u>クッキー</u>	<u>みそ焼肉丼</u>
18		あじの竜田揚げ 紅菜苔のお浸し デコポン		<u>白菜とりんごのサラダ</u> チンゲン菜のすまし汁
5	火	<u>マーボー豆腐丼</u>	<u>えびまるせん</u> するめ	玄米入りご飯 れんこんのみそ汁
19		チンゲン菜のナムル <u>春雨スープ</u>	19日：誕生会おやつ	ぶりの葱マヨ焼き ビーフンの炒め物 はっさく
6	水	玄米入りご飯 高野豆腐のみそ汁	<u>バナナパウンドケーキ</u>	玄米入りご飯 白菜のみそ汁
20		カジキのバーベキューソース かぶの浅漬け	おしゃぶり昆布	<u>豆腐ナゲット</u> ほうれん草のサラダ
7	木	<u>手作りチキンカレーライス</u>	ゆかりおにぎり	納豆ご飯 豚汁
29	金	春キャベツのサラダ りんごヨーグルト	いりこ	めだいの梅焼き さつま芋のミルク煮
8	金	玄米入りご飯 春キャベツのみそ汁	玄米せんべい	玄米入りご飯 ほうれん草のみそ汁
22		鱈の幽庵焼き 大根の磯和え りんご		<u>ソースカツ</u> 海藻サラダ
9	土	<u>鶏そぼろ丼</u>	塩おかき	玄米入りご飯 油揚げのみそ汁
23		ほうれん草ソテー 紅菜苔のみそ汁	するめ	いわしのピザ風焼き 白菜のさっぱり和え はっさく
11	月	さつま芋ご飯 えのきのみそ汁	<u>アメリカンドッグ</u>	玄米入りご飯 白菜のスープ
25		カレイの煮付け チンゲン菜とささ身の塩昆布和え	おしゃぶり昆布	豆腐と豚肉の中華炒め 春雨サラダ いよかん
12	火	玄米入りご飯 さつま芋のみそ汁	チーズパン	玄米入りご飯 大根のすまし汁
26		鶏肉の唐揚げ ハリハリ漬け	いりこ	<u>すずきの葱みそ焼き</u> 卵の花炒り煮 デコポン
13	水	<u>納豆ご飯</u> 赤みそのみそ汁	<u>玄米おにぎりせんべい</u>	<u>ミートソース丼</u>
27		ぶりの塩焼き <u>にんじんのきんぴら</u>		春キャベツのサラダ さつま芋の豆乳ポタージュ
14	木	玄米入りご飯 京菜のすまし汁	焼き芋	玄米入りご飯 なばなのみそ汁
28		<u>豆腐の肉みそグラタン</u> 春大根のしらす和え りんご	するめ	鮭のオーロラソース もずくとイカの酢の物
30	土	たらこふりかけご飯 豆腐のみそ汁	<u>かぼちゃボーロ</u>	玄米入りご飯 春キャベツのみそ汁
		いわしの香味焼き 切り干し大根の煮物	おしゃぶり昆布	鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草のクリームチーズ和え

	乳児		幼児	
今月の平均	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	30.8g	795kcal	39.2g	998kcal

肉みそ丼 (大人2人、子ども2人分)

材料《子ども2人、大人2人分》

豚ひき肉・・・・・・・・250g

長ねぎ・・・・・・・・1/2本

しいたけ・・・・3枚

ほうれん草・・・・1束

しょうが・・・・・・・・少々

★赤みそ・・・・・・・・大さじ1

★しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

★砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

サラダ油 (炒め油)



作り方

- ①ほうれん草は下茹でをして食べやすい大きさにカットし水気を切っておく。
- ②長ねぎとしいたけは粗みじん切りにし、豚ひき肉と一緒にサラダ油で炒める。
- ③食材に火が通ったら★の調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④おろししょうがで味を整え、①のほうれん草を混ぜて温かいご飯にかけてできあがり！

保育園で人気のメニューです♪

簡単に作れるのでお家でも是非作ってみてください。(栄養士 高嶋)