

ピンク文字のものは、
かりん組さんのリクエストメニューです！
詳しくは、月刊誌をご覧ください。

令和6年 3月分 こんだてひょう

本郷ゆうし保育園

日	曜	食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1	金	ちらし寿司(鮭 人参 れんこん 干しいたけ コーン 絹さや) 豆腐とあさつきのすまし汁 菜の花のおかか和え(ほうれん草 人参)(0.1歳児;菜の花抜き)	ひなまつりプリン 麦茶	<p><旬のもの> うど かぶ キャベツ 小松菜 さやえんどう 春菊 菜の花 ニラ 三つ葉 ブロッコリー 水菜 さより わかさぎ いか はまぐり ほたて ワカメ いちご いよかん はっさく</p> <p>~お願い~</p> <p>献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかん・いちごを提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】コーンフレーククッキー</p> <p>◎材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンフレーク 20g(無糖のもの) ・豆乳マーガリン 64g ・砂糖 20g ・米粉 100g ・粉糖 適量 <p>◎作り方</p> <p>①豆乳マーガリンを室温に戻し、白くなるまでよく練り、砂糖を加えて更によく混ぜる。 ②①に米粉を混ぜ合わせ、コーンフレークをあまり潰さないように混ぜていく。 ※まとまりにくい時は、マーガリンを増やすか、油を足す。 ③一口大の大きさに形を整えて、180℃で15~20分焼く。 ④焼きあがって余熱が取れたら、粉糖をかけて完成。</p> <p>★アレルギーが無い場合は、下記の食材でも調理可能です。 (豆乳マーガリン→バター、米粉→薄力粉)</p> <p>◎がついているメニューは、米粉由来の材料を使用します。 ☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用です。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【3月の平均栄養量】 幼児：熱量483kcal たんぱく質17.5g 脂質14.0g 塩分1.8g 乳児：熱量410kcal たんぱく質15.3g 脂質12.6g 塩分1.4g</p>
2	土	ミックスピラフ(ベーコン ミックスベジタブル 玉ねぎ) 白菜と人参のスープ ツナじゃが(玉ねぎ いんげん)	昆布おにぎり 麦茶	
4	月	ごはん ニラと豆腐のみそ汁 焼き鳥(ねぎ) ポイルキャベツ(人参 かつお節) 果物	じゃがバター(豆乳マーガリン使用) 麦茶	
5	火	ごはん かぶとベーコンのスープ 鮭のマヨネーズ焼き(玉ねぎ パセリ) 温野菜(かぼちゃ 人参)	◎りんご蒸しパン 牛乳	
6	水	◎パン ポトフ(無添加ウインナー ジャガ芋 玉ねぎ キャベツ 人参) ◎ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ 豆乳 米粉パン粉 ケチャップ リース) トマト(0.1歳児;皮むき) ★幼児クラスのみ;お好みでハンバーガーを作れるように、レタスも提供します	◎豆腐ガトーショコラ 牛乳	
7	木	ごはん えのきとチンゲン菜のみそ汁 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) 蒸かし芋 果物	7日; 鮭おにぎり・麦茶 21日; 梅じゃこおにぎり・麦茶	
8	金	ごはん クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳 パセリ) 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ(無添加ハム パプリカ 人参) 果物	◎コーンフレーククッキー 牛乳	
9	土	ビビンバ丼(豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま) ワカメと大根のスープ さつま芋のレーズン煮	◎いちごジャムサンド 牛乳	
11	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン) トマト(0.1歳児;皮むき)	◎パインケーキ 牛乳	
12	火	ごま塩ごはん(玄米) さつま芋とあさつきのみそ汁 白身魚の磯辺焼き たたきごぼうのきんぴら(人参 ごま) 果物	12日; ◎ツナカレーtoast・牛乳 26日; ◎梅おかかtoast・牛乳	
13	水	カレーライス(鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ にんにく しょうが) 豆腐とねぎのスープ キャベツサラダ(もやし わかめ コーン)	サイダーゼリー 麦茶	
14	木	ごはん キャベツとまいたけのスープ マーボー豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース にんにく しょうが) スティックきゅうり 果物	14日; 芋けんぴ・牛乳 28日; 焼き芋・牛乳	
15	金	ごはん なめこ汁(あさつき) わかめときゅうりの酢の物(みかん) 15日; ◎アジフライ(豆乳 米粉パン粉 ケチャップ ソース)(0.1歳児;鮭) 29日; ◎かじまぐろのカリカリフライ(米粉 豆乳 カレー粉 コーンフレーク)	15日; 五平餅・麦茶 29日; 炊き込みごはん・麦茶	
30	土	◎みそけんちんうどん(鶏肉 白菜 人参 しめじ ねぎ 油揚げ) かぼちゃの煮物(絹さや)	ワカメおにぎり 麦茶	

※ 仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。