

3月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2 16 30	ごはん 焼売 棒棒鶏サラダ もやしと小葱の中華スープ	米粉のオレンジ蒸しパン 牛乳	米・豚肉・玉葱・干し椎茸・生姜・焼売の皮・ 鶏肉・豆腐・きゅうり・トマト・レタス・ゴマ・人参・ 小葱・えのき・緑豆もやし・米粉・ ベーキングパウダー・オレンジジュース・牛乳	9 23	☆ツナときのこのクリームピザ カリカリベーコンのサラダ 鶏肉と大豆のスープ	鬼まんじゅう お茶	強力粉・薄力粉・イースト・牛乳・マーガリン・玉葱・ ツナ缶・コーン・しめじ・マッシュルーム・除去マヨネーズ・ 海苔・チーズ・レタス・トマト・パプリカ・きゅうり・ ベーコン・レモン・鶏肉・大豆・人参・キャベツ・ さつま芋・米粉・ベーキングパウダー・お茶
火	3 17 31	3日 ひなちらし 17・31日 うなぎちらし さつま芋とごぼうの甘辛からめ 潮汁 17・31日 豆腐とあおさのお吸い物	3日 桜餅・ひなあられ 17・31日 ぼたもち 牛乳	米・海老・鰻・干し椎茸・人参・かんぴょう・ コーン・きぬさや・ごぼう・さつま芋・ゴマ・蛤・ 長葱・えのき・しめじ・ほうれん草・生麩・ 道明寺粉・桜・小豆・ひなあられ・牛乳・卵・ あおさ・豆腐	10 24	ごはん ☆蓮根のはさみ焼き たたききゅうりの生姜風味 具たっぷりみそ汁	オニオンクラッカー 牛乳	米・鶏肉・蓮根・小葱・きゅうり・生姜・玉葱・ しめじ・人参・キャベツ・油揚げ・薄力粉・牛乳
水	4 18	☆★チキンカレーライス 大根とツナのサラダ ブロッコリーとトマトのスープ	フルーツのヨーグルト和え お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ ほうれん草・エリンギ・大根・ツナ缶・水菜・ 人参・きゅうり・除去マヨネーズ・ブロッコリー・ えのき・トマト・ベーコン・バナナ・苺・みかん缶・ パイナップル缶・桃缶・ヨーグルト・お茶	11 25	ごはん 厚揚げのおかか煮 竹輪とキャベツの炒め物 けんちん汁	★バジルトマトトースト 牛乳	米・厚揚げ・干し椎茸・人参・こんにゃく・ オカ・さやいんげん・竹輪・キャベツ・小松菜・ 長葱・里芋・ごぼう・大根・豆腐・食パン・ バジル・ニンニク・トマト・除去マヨネーズ・牛乳
木	5 19	食パン 唐揚げのレモン漬け いちごのドレッシングサラダ 人参とかぼちゃのポタージュ	菜の花おにぎり お茶	食パン・鶏肉・レモン・レタス・きゅうり・コーン・人参・ アスパラガス・苺・南瓜・玉葱・マーガリン・牛乳・ パセリ・米・菜の花・しらす・コーン・お茶	12 26	玄米ごはん 鰯の幽庵焼き 春野菜のゴマ煮 長芋のみそ汁	☆チーズケーキ 牛乳	玄米・鰯・ゆず・こんにゃく・豚肉・人参・筍・ 干し椎茸・いんげん・ゴマ・しめじ・長葱・ 長芋・小松菜・チーズ・クリーム・レモン・薄力粉・ 乾パン・マーガリン・牛乳
金	6	ごはん 鮭のもみじ焼き 長芋ときゅうりの和え物 すぎ煮汁	デコレーションケーキ 牛乳	米・鮭・薄力粉・人参・除去マヨネーズ・長芋・ きゅうり・梅干し・豚肉・長葱・玉葱・えのき・ 白滝・豆腐・卵・クリーム・苺・バナナ・みかん缶・ 桃缶・薄力粉・牛乳	13 27	ごはん ☆★味噌カツ 温野菜 すまし汁	ももゼリー お茶	米・豚肉・パン粉・ブロッコリー・さつま芋・人参・ 大根・除去マヨネーズ・長葱・干し椎茸・えのき・ 豆腐・桃ジュース・桃缶・アガー・お茶
土	7 21	ねぎ塩チキン丼 キャベツとトマトのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・ニンニク・玉葱・人参・ じゃが芋・キャベツ・セロリ・トマト・お菓子・牛乳	14 28	ほうれん草の炒飯 春雨中華スープ	お菓子※ 牛乳	米・豚肉・生姜・長葱・ほうれん草・春雨・ 筍・鶏肉・人参・干し椎茸・玉葱・お菓子・ 牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 554kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.6g 塩分 1.4g

★代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

★献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)です。

★☆印のメニューは本園の5歳児グループ、★印はメニューは分園の5歳児グループのアンコールメニューです。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って
今月のデザート いちご
今月のおやつ デコレーションケーキ

杉の子ピザ

(天板1枚分)



■生地

強力粉	240g
イースト	2g
砂糖	16g
食塩	1g
牛乳	160g
マーガリン	36g

■作り方

- ①牛乳を鍋に入れて火にかけ、40℃くらい（指を入れて温かいと感じる程度）に温める。
- ②ボールに強力粉・イースト・砂糖・塩を入れ木べらで混ぜ、温めた牛乳を加えて手でこねる。
- ③まとまってきたら温めたマーガリンを加えてしっかりとこねる。（15分くらい）
- ④布をかけて40℃のオーブンで30分ほど一次発酵させる。
- ⑤生地をめん棒で伸ばして成形し、15分ほど二次発酵させる。
- ⑥生地を延ばす。延ばした生地にフォークで穴を開け、ソースを塗り、チーズやのりをトッピングして220℃のオーブンで8～10分焼く。

■ミートソース

玉ねぎ	小1個（みじん）
にんにく	1片
豚挽肉	100g
トマトホール缶	120g
トマトケチャップ	20g
塩	少々
チーズ	150g

■作り方

- ①油を熱したフライパンでニンニクを炒め、玉葱を加えて炒める。
- ②①に挽肉をほぐし入れホールトマト・ケチャップ・塩を加えて煮詰める。

■ホワイトソース

玉葱	1/4個
マーガリン	10g
薄力粉	大さじ1.5
牛乳	120g
塩	少々
マッシュルーム	約1個
しめじ	10g
ツナ	1/2缶
コーン	3030g
マヨネーズ	大さじ1
チーズ	80g
刻みのい	お好みで

■作り方

- ①鍋にマーガリンを熱し、玉ねぎを色がつかないように炒め、薄力粉、温めた牛乳を順に加えてホワイトソースを作る。
- ②ツナ・コーン・きのこを①に加えておく
- ③生地に②とマヨネーズを塗り、チーズとのりをのせて焼く。