

# 令和8年3月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
2 ガパオライス ベーコンスープ りんご  ミルク メロンパン	3 おひな様おにぎり 鶏肉のごま焼き 土佐和え みそ汁  飲むヨーグルト ひなあられ	4 のりごはん 肉みそめん ワンタン風スープ バナナ  ミルク ココアケーキ	5 ミルクロールパン クリームシチュー ツナサラダ オレンジ  お茶 のりたまおにぎり	6 お別れ遠足  ミルク コーンスナック	7 みそすき丼 酢の物 すまし汁  ミルク コーンスナック
9 ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ココロサラダ 卵とわかめのスープ  お茶 まぜこみわかめおにぎり	10 のりごはん みそラーメン キャベツの甘酢和え バナナ  ミルク 豆腐ドーナツ	11 ごはん 五目卵焼き 青菜サラダ きつね汁  ミルク せんべい	12 ふりかけごはん レバーのバーベキューソース煮 ポテトサラダ みそ汁  ミルク ミルククッキー	13 ひじきごはん 魚のマヨ和え ごま和え みそ汁  ミルク メープルお麴ラスク	14 麦ごはん ちきんちきんごぼう みそ汁 ヨーグルト  ミルク きな粉団子
16 ごはん 鶏肉のカレー粉焼き コールスローサラダ 白菜スープ  ミルク ココア蒸しパン	17 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 オレンジ  飲むヨーグルト ジャムサンド	18 食パン インディアスパゲッティ もやしとハムのスープ バナナ  お茶 青のりじゃこおにぎり	19 ひじきごはん 魚の竜田揚げ 青菜とマカロニのごま和え みそ汁  ミルク コーンスナック	20 春分の日  ミルク 南瓜ケーキ	21 麦ごはん 中華風卵焼き 甘酢野菜 わかめスープ  ミルク 南瓜ケーキ
23 ごはん 豚肉のソース焼き 三色ナムル 卵スープ  ミルク 竹輪の磯辺揚げ	24 ひじきごはん 納豆のかき揚げ みそ汁 ヨーグルト  ミルク マドレーヌ	25 ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ  ミルク ウィンナーロール	26 ごはん 和風ミートローフ ごま酢和え 五目スープ  ミルク スティックチーズケーキ	27 バイクン給食 (おにぎり、鶏の唐揚げ、魚の照り焼き・ウィンナーのソテー・青菜の納豆和え、キャベツのごまサラダ、のっぺい汁、プチゼリー)  ミルク コーンスナック	28 みそカレー マカロニサラダ りんご  飲むヨーグルト ビスケット
<p>今月はひまわり組さんのリクエストメニューを取り入れています♪ (リクエストしてくれたメニュー)</p> <p>★給食★ カレー・レバーのバーベキューソース煮・鶏の唐揚げ・きつね汁・みそラーメン・肉じゃが 納豆のかき揚げ・ポテトサラダ・納豆の和え物・シチュー・スパゲティ・魚のマヨ和え カンパチナゲット・オムライス</p> <p>★おやつ★ クッキー・きな粉団子・チーズケーキ・ポテトチップス</p>					



## ◆おひな様にぎり

3月3日はひなまつりにちなんだ行事食です。おだいり様には混ぜごはんのおにぎりにのりを、おひな様には薄焼き卵を巻いています。今回はおにぎりにしている混ぜごはんのレシピを紹介します♪

(作りやすい分量)

乾燥ひじき	3g	人参	20g	鶏ひき肉	60g	油揚げ	15g
いんげん	10g	酒	5g	みりん	5g	薄口醤油	7g
砂糖	4g	油	適量				

(作り方)

- ①ひじきは水で戻し、人参はみじん切り、油揚げはお湯で油抜きをしてさいの目切り、いんげんは茹でて小口切りにする。
- ②フライパンに油をしき、鶏ひき肉を炒め、さらに人参、ひじき、油揚げを入れて炒める。
- ③野菜がやわらかくなったら、調味料を入れて汁気が少し残るくらいまで煮る。
- ④いんげんを混ぜて、炊いたごはんを混ぜたらできあがり♪

