

令和7年3月分保育所給食

# こんだてひょう

## 今月のテーマ



あおぞら保育園  
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	土		和風スパゲッティ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ パセリ		
3	月	おせんべい	ちらし寿司 すまし汁 ゼリー	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐	米 砂糖 ゼリー	きゅうり しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参	【三色蒸しパン】 小麦粉 ほうれん草 イチゴジャム BP	か もも せつく おんなこ せいちよう いわ 3日は桃の節句。女の子の成長をお祝いします。
4	火	おせんべい	ごはん 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	米 じゃがいも マカロニ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 ほうれん草	【じゃこ雑炊】 米 じゃこ ほうれん草	こくわ ひとあじちがあじ しあ カレー粉を加えて一味違う味に仕上げます。
5	水	おせんべい	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 甘酢あえ ヨーグルト	鶏肉 厚揚げ わかめ ヨーグルト	米 さといも 砂糖	人参 しいたけ きゅうり キャベツ	【アメリカンドッグ】 小麦粉 BP ウインナー	きとしも からだげんき 里芋のぬめりには体を元気にするパワーがあるんです。
6	木	おせんべい	ごはん 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ	【豆乳寒天】 豆乳 寒天 黒糖	かく あじ みかわちほう ちようみりよう はい ソースの隠し味には三河地方ならではの調味料が入ります。
7	金	スティックパン	五目ごはん けんちん汁 くだもの	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	米 ごま油 砂糖 こんにゃく	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP	ごもく しょくさいつか りようり 五目とは、いろいろな食材を使った料理のことをいいます。
8	土		チャーシューメン 牛乳	焼豚 牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ		
10	月	バナナ	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 えのき	牛乳 【ジャガイモパン】 小麦粉 BP 片栗粉	いろいろな食材を炒め煮にしてつくるきんぴらです。
11	火	おせんべい	ごはん 卵スープ チャプチェ	豚肉 鶏卵 鶏肉	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	【人参ケーキ】 小麦粉 BP 人参	じゃがいもなどから作られる春雨をケチャップ味で炒めます。
12	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ さかなの若草揚げ キャベツ	さかな	米 小麦粉 油	パセリ ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ	【わかめクッキー】 小麦粉 BP ごま	さかなにパセリの衣をつけて若草色に仕上げます。
13	木	ミニパン	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ	【かぼちゃ煮】 かぼちゃ	いろいろな野菜のうまみを楽しむ中華飯です。
14	金	おせんべい	ごはん おひたし じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	【カレー蒸しパン】 小麦粉 BP カレー粉 人参	ひじきには骨を強くする栄養が含まれています。
15	土		五目うどん 牛乳	かまぼこ 牛乳	うどん	人参 しいたけ ねぎ ほうれん草		
17	月	おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖	人参 なばな えのき キャベツ きゅうり	【卵パン】 小麦粉 BP 卵	しゆん しょくざい 旬の食材のなばなを加えて彩よく仕上げる炒り豆腐です。
18	火	おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ハム	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	切干大根 しいたけ きゅうり 人参	【高野豆腐のきなこ棒】 高野豆腐 黒糖 片栗粉 きなこ	きりぼだいこん だいこん えいよう 切干大根には大根の栄養がぎゅっと詰まっています。
19	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	米 片栗粉 油	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	【ぼたもち】 米 きなこ	にち ひがん へる ひがん 20日はお彼岸です。春のお彼岸にはぼたもちをお供えます。
21	金	おせんべい	かやくごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖 こんにゃく	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 ねぎ	牛乳 【野菜クラッカー】 小麦粉 BP 人参	「かやく」はいろいろな材料を加えることをいいます。
22	土		スパゲッティのスープ煮 牛乳	ハム 牛乳	スパゲッティ 油	えのき 玉ねぎ 人参 パセリ		
24	月	おせんべい	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ わかめ	米 さといも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	【おにぎり】 米 塩昆布	いた みかわ ちほう た あか みそ炒めは三河地方で食べられる赤みそでつくります。
25	火	おせんべい	ごはん 野菜スープ 炒めビーフン	豚肉	米 ビーフン 油	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 しめじ	【蒸しパン】 小麦粉 BP	ビーフンはお米からつくられています。
26	水	おせんべい	ごはん 肉じゃが ちりじゃこサラダ	豚肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ さやえんどう きゅうり	【じゃこボール】 キャベツ 小麦粉 じゃこ	じゃこを香ばしく炒るのがポイントのちりじゃこサラダです。
27	木	おせんべい	ごはん スープ 鶏のから揚げ キャベツ	鶏肉	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 玉ねぎ 小松菜	【ヨーグルトゼリー】 ヨーグルト ゼラチン	あ とりにく ちようみりようつ あぶらあ から揚げは鶏肉を調味料に漬けて油で揚げてつくります。
28	金	スティックパン	ビビンパ丼 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのき ほうれん草	【ほうれん草ドーナツ】 小麦粉 BP ほうれん草	ビビンパ丼はごはんを具を混ぜて食べるどんぶりです。
29	土		五目焼きそば 牛乳	かつお節 青のり 牛乳	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		
31	月	おせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ みかん	【リンゴクッキー】 小麦粉 BP りんご バター	きゅうしよくつおお なべ 給食室の大きな鍋でつくるハヤシライスです。

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ©今月栄養価平均 エネルギー462Kcal たんぱく質16.7g 脂質13.4g 塩分1.4g

## もうすぐ春がきますよ!

お散歩途中の畑では土の下で  
待っていた小さな命たちが顔を出してきましたよ。  
今月は生命力あふれる春を感じる食材を楽しみます!

旬の食材  
菜の花(なばな)



春になると一面に広がる菜の花畑。  
ビタミンCやミネラルが豊富です

## ビビンパ丼のレシピ

材料 (作りやすい分量)

- |      |            |      |      |
|------|------------|------|------|
| 米    | 2合         | ごま油  | 小さじ1 |
| 豚もも肉 | 100g       | 生姜   | 少々   |
| もやし  | 1/2袋(120g) | しょうゆ | 大さじ2 |
| 人参   | 1/3本(50g)  | 砂糖   | 大さじ1 |
| きゅうり | 1/2本(75g)  | 酢    | 小さじ1 |
| 白ネギ  | 1/2本(70g)  | いりごま | 小さじ1 |

人気メニューのビビンパ丼。  
保育園では凝った調味料は使わずに素朴な味で仕上げます。

### 作り方

- ①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。きゅうりは千切りにする。
- ②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に酢を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ごはんにごま油をまぶし、①・②を盛り付ける。

\* 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。  
\* 午後のおやつ【 】は、手作りでです。  
\* 土曜日の献立は、変更する場合があります。