３　月　の　給　食

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜	献立	食材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
2	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩昆布和え 白菜とえのきのみそ汁	米 豚肉・土生姜・もやし・玉ねぎ・りんご・酒・みりん・醤油・油 ブロッコリー・塩昆布・ごま油 白菜・えのき・青ねぎ・みそ・だし	りんご すてぃっく 牛乳	もも缶	源氏パイ 幼児牛乳
3	火	ひなまつり寿司 ほうれん草のごま和え 麩と三つ葉のすまし汁	米・ツナ・ちりめんじゃこ・卵・きゅうり・人参・レタス・豆苗・いりごま・砂糖・酢・塩・油 ほうれん草・人参・ごま・醤油・だし 麩・三つ葉・醤油・だし	星っこ 牛乳	ミニゼリー	★彩り蒸しパン （米粉・豆乳・砂糖・サラダ油・BP・シュガースプレー） 幼児牛乳
4	水	わかめご飯 鶏の唐揚げ／ウインナー 春雨サラダ 豆腐と水菜のすまし汁 りんごジュース／ミニゼリー	米・混ぜるわかめ 鶏肉・生姜・にんにく・塩・米粉・片栗粉・油・ウインナー 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 豆腐・水菜・醤油・だし りんごジュース・ミニゼリー	きなこ せんべい 牛乳	みかん缶	アンパンマンの ソフトせん・ラムネ 幼児牛乳
5	木	ご飯 鮭のチーズフライ キャベツとコーンのサラダ 大根とレタスのスープ	米 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・卵白・塩・こしょう・油 キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング 大根・レタス・コンソメ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	ベビー ダノン	キウイ 幼児牛乳
6	金	ご飯 ★豚肉とスナップエンドウのごまマヨ炒め 三度豆のおかか和え 豆腐と水菜のすまし汁	米 豚肉・スナップエンドウ・玉ねぎ・糸こん・塩・マヨネーズ・酒・みりん・砂糖・醤油・ごま 三度豆・人参・おかか・濃口醤油 豆腐・水菜・醤油・だし	こめ棒くん 牛乳	オレンジ	星食べよ 幼児牛乳
7	土	おにぎり（ゆかり・わかめ）２ 炒り鶏2 小松菜のおひたし(土曜)	米・ゆかり・混ぜるわかめ 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・里芋・干し椎茸・板こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油・だし 小松菜・コーン・淡口醤油・だし	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	ぽたぽた焼き 幼児牛乳
9	月	ビビンバ丼 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	米・醤油・酒・豚ひき肉・豆腐・生姜・にんにく・砂糖・油・人参・ほうれん草・もやし・ごま油・刻みのり ブロッコリー・コーン・かつお節・濃口醤油 わかめ・春雨・鶏ガラ	紫芋チップ 牛乳	もも缶	手作りポップコーン （ポップコーンの素・塩・油） 幼児牛乳
10	火	ご飯 鯖のみそ煮 ほうれん草の白和え もやしとなすのすまし汁	米 鯖・みそ・生姜・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・人参・糸こんにゃく・豆腐・ごま・砂糖・淡口醤油・だし もやし・なす・ねぎ・醤油・だし	米粉ロール クッキー 牛乳	スティック チーズ	牛乳かりんとう 幼児牛乳
11	水	米粉パン 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ きのこのスープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鶏肉・塩麹 じゃが芋・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう しめじ・えのき・しいたけ・パセリ・コンソメ	星っこ 牛乳	おさかな ソーセージ	みかん缶ヨーグルト （みかん缶・ヨーグルト・砂糖・スキムミルク） 幼児牛乳
12	木	かもなんば風うどん ★若ごぼうのかき揚げ 小松菜とツナの和え物	うどん・鶏もも肉・白菜・人参・白ネギ・砂糖・みりん・淡口醤油・だし 若ごぼう・人参・さつま芋・ちくわ・小麦粉・塩・油 小松菜・人参・ツナ・酢・淡口醤油・ごま油	おさつで ポン 牛乳	いちご ヨーグルト	きつねおにぎり （米・うす揚げ・醤油・砂糖・だし・ごま） 幼児牛乳
13	金	牛肉炒めライス えびフライ 三度豆のごま和え じゃがいもと豆のスープ	米・牛肉・青ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・ブイヨン・油 ブラックタイガー・小麦粉・塩・パン粉・油 三度豆・人参・すりごま・濃口醤油 じゃがいも・大豆水煮・パセリ・コンソメ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	ミニゼリー	ワッフル まめぴよ 幼児牛乳
14	土	おにぎり（おかか・ごま塩） 鶏肉の梅焼き ほうれん草のおかか和え2	米　かつお節・醤油・ごま塩 鶏肉・梅肉・青しそ・砂糖・酒 ほうれん草・かつお節・醤油	おかか せんべい 牛乳	ミニゼリー	ぱりんこ 幼児牛乳
16	月	ご飯 ポークチャップ 小松菜としめじのおひたし 白菜スープ	米 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・ウスター・酒・砂糖・油 小松菜・しめじ・もやし・人参・濃口醤油・だし・塩 白菜・わかめ・ねぎ・鶏ガラ・片栗粉	きなこ せんべい 牛乳	みかん缶	りんごゼリー 幼児牛乳
17	火	ご飯 鰈の照り焼き ほうれん草と人参のお浸し 根菜のみそ汁	米 カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 ほうれん草・人参・だし・醤油 れんこん・里芋・人参・ごぼう・ねぎ・みそ・だし	紫芋 チップ 牛乳	ミニゼリー	バナナ 幼児牛乳
18	水	えび玉ラーメン 手作りしゅうまい ブロッコリーのごま和え	中華めん・むき海老・卵・人参・もやし・竹の子・しいたけ・青ねぎ・酒・ウェイパー・醤油・片栗粉・ごま油 豚ひき肉・玉ねぎ・生姜・醤油・みりん・酒・ごま油・片栗粉・シュウマイの皮・塩 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油	木葉 せんべい 牛乳	りんご	チョイス 幼児牛乳
19	木	菜飯 あじの塩焼き 大豆の五目煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	米・小松菜・いりごま・淡口醤油・ごま油 あじ・酒・塩 大豆・ごぼう・人参・板こん・干し椎茸・ひじき・絹揚げ・砂糖・みりん・淡口醤油・だし・油 冬瓜・三つ葉・淡口醤油・だし	ふわふわ チップ 牛乳	ミニゼリー	麩のラスク （麩・バター・砂糖・グラニュー糖） 幼児牛乳
20	金		春分の日			
21	土	ちらし寿司 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁	米・高野豆腐・ささがきごぼう・人参・ちくわ・うす揚げ・干し椎茸・ちりめんじゃこ・刻みのり・砂糖・淡口醤油・酢・塩・みりん・だし ほうれん草・しめじ・人参・だし・醤油 豆腐・わかめ・醤油・だし	おかか せんべい 牛乳	ミニゼリー	幼児牛乳
23	月	親子丼 春雨の梅焼きサラダ② 青梗菜と人参のスープ	米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・三つ葉・卵・醤油・砂糖・みりん・だし・片栗粉 春雨・梅焼き・きゅうり・ごま・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油 青梗菜・人参・片栗粉・鶏ガラスープ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	もも缶	マカロニきなこ （マカロニ・きな粉・砂糖・塩） 幼児牛乳
24	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ 舞茸とほうれん草のみそ汁	米 木綿豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ニラ・片栗粉・濃口醤油・酒・砂糖・みりん・だし・油 ブロッコリー・ツナ缶・コーン・にんじんドレッシング 舞茸・ほうれん草・みそ・だし	米粉ロール クッキー かぼちゃ味 牛乳	ミニゼリー	サッポロポテト 幼児牛乳
25	水	ご飯 ★じぶ煮 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ 大根とわかめのみそ汁	米 鶏肉・ほうれん草・薄力粉・麩・竹の子・にんじん・しいたけ・砂糖・酒・みりん・醤油 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 大根・わかめ・みそ・だし	おさつで ポン 牛乳	おさかな ソーセージ	ポップコーン 幼児牛乳
26	木	米粉パン 鱈のバター醤油焼き レタスののりサラダ ★白菜ベーコンスープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鱈・小麦粉・醤油・バター レタス・じゃこ・刻みのり・濃口醤油・酢・油 白菜・ベーコン・人参・コンソメ	木葉 せんべい 牛乳	オレンジ	ファイバーヨーグルト 幼児牛乳
27	金	ご飯 ★鶏肉の昆布茶焼き 千切大根の煮物 もずくのすまし汁	米 鶏肉・昆布茶・酒・あられ 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 もずく・玉ねぎ・ねぎ・醤油・だし	きなこ せんべい 牛乳	みかん缶	りんご 幼児牛乳
28	土	豚ひき肉の春雨丼 野菜ゼリー	米・豚ひき肉・もやし・小松菜・人参・椎茸・春雨・酒・鶏ガラスープ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・ごま油 野菜ゼリー	ひじき あられ 牛乳		ぱりんこ 幼児牛乳
30	月	カレーうどん 三度豆のツナマヨ和え きゅうりの酢の物（じゃこ）	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・うす揚げ・カレールゥ・酒・淡口醤油・片栗粉・だし 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ きゅうり・じゃこ・わかめ・砂糖・酢・醤油	紫芋チップ 牛乳	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ハーベスト 幼児牛乳
31	火	ご飯 鰆の山賊焼き ほうれん草の磯和え 具だくさんみそ汁	米 鰆・土生姜・にんにく・酒・淡口醤油・みりん ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油 里芋・かぼちゃ・なす・小松菜・みそ・だし	こめ棒くん 牛乳	ミニゼリー	アスパラガス 幼児牛乳

今月の郷土料理は石川県、鴨肉や鶏肉の切り身の薄力粉をまぶしたものと、豆腐や野菜をだしで煮て薬味としてわさびを添える料理です。（園ではわさびは提供しません。）薄力粉が肉のうまみを閉じ込め、出汁のとろみをつけます。結婚式など祝いの膳のはかかせない料理として現在でも愛されています。

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal　幼児：511 kcal　です。