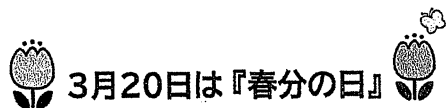


令和5年度(令和6年)3月

めだか組

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	11 / 25	ハイハイイン	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 クレープ	米 鶏肉 さとう 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 りんご マヨネーズ きよか 玉ねぎ わかめ 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう 牛乳 卵 バター 塩 さとう 小麦粉
火	12 / 26	バナナ	ハヤシライス きゃべつのレモンドレッシング オレンジゼリー	牛乳 ウエハース	米 合ひねぎ じゃが芋 人参 ケチャップ しょうゆ ざらめ 油 人参 しょうゆ さとう 人参 しも ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 ジュース アーガー さとう 牛乳 小麦粉 ウエハース
水	13 / 27	ポーロ	利休焼 野菜の甘酢和え すまし汁	牛乳 コーンパン	米 豚肉 さとう 人参 しょうゆ 白菜 水菜 きゅうり 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 強力粉 小麦粉 さとう マーガリン 卵 スキムミルク チョコ タタキ 小麦粉 牛乳 寒天
木	14 / 28	りんご	ミートソース スパゲティ ブロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 フルーツ寒天	りんご スパゲティ 合ひねぎ 玉ねぎ トマト ピューレ ケチャップ しょうゆ 塩 さとう 油 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 コーン 小麦粉 さとう 牛乳 パター 塩 小麦粉 スキムミルク 牛乳 みかん缶 さとう
金	1	せんべい	畜田揚げ いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 ういろ	せんべい 米 さわら しょうゆ 片栗粉 小麦粉 油 いんげん 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう
	15 / 29	せんべい	魚のかば焼き いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 ういろ	せんべい 米 さわら しょうゆ 片栗粉 油 いんげん 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう
土	2 / 16	ハイハイイン	ハンバーグ コーンサラダ みそ汁	牛乳 ウエハース	ハイハイイン 米 合ひねぎ 玉ねぎ 人参 パン粉 ミルク 牛乳 ケチャップ しょうゆ ざらめ 油 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう 牛乳 パター 塩 小麦粉 スキムミルク 牛乳 せんべい
月	4 / 18	バナナ	鶏肉のつくね かぼちゃのごま和え みそ汁	牛乳 クッキー	バナナ 米 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ 卵 しょうゆ 片栗粉 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう 牛乳 パター 塩 小麦粉 スキムミルク 牛乳 せんべい
火	5 / 19	ポーロ	パン ポークシチュー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	ポーロ 強力粉 塩 さとう スキムミルク 牛乳 豚肉 じゃが芋 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 パン粉 ナンゴ ト 牛乳 スキムミルク 牛乳 せんべい
水	6	りんご	さばのみそ煮 土佐和え かき卵汁	牛乳 ビスケットサンド	りんご 米 さば しょうゆ しょうゆ 酒 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう 牛乳 パター 塩 小麦粉 スキムミルク 牛乳 せんべい
木	7 / 21	ハイハイイン	からあげ ひじき煮 みそ汁	牛乳 スイートポテト	ハイハイイン 米 鶏肉 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 小麦粉 さとう 牛乳 パター 塩 小麦粉 スキムミルク 牛乳 せんべい
金	8 / 22	バナナ	ピカタ ソテー みそ汁	牛乳 ぼうしパン	バナナ 米 豚肉 しょうゆ 人参 しょうゆ さとう 人参 しょうゆ ねぎ 塩 昆布 鰹節 牛乳 強力粉 小麦粉 さとう マーガリン 卵 スキムミルク 牛乳 寒天



3月20日は『春分の日』

春分の日は、お昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という意味があります。春分の日には食べる物は、

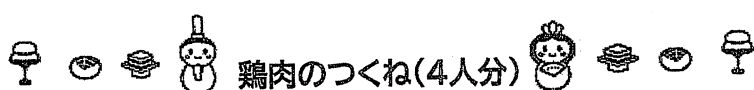


ぼた餅 さくら餅 赤飯 鯛 彼岸そば・うどん



はっさく ふきのとう つくし 菜の花 精進料理

が挙げられます。是非ご家庭でも春分の日のお食事を楽しんで下さい。



鶏肉のつくね(4人分)

材料:鶏ひき肉-160g パン粉-大さじ5 人参-20g  
玉ねぎ-50g 卵-1/4個 油-適量 水-大さじ2  
ざらめ-小さじ1 しょうゆ-大さじ1/2  
片栗粉-小さじ1 塩-ひとつまみ

- ①ボールにみじん切りにした玉ねぎ・人参、鶏ひき肉、卵、パン粉を加え、よく混ぜる。
- ②①を4等分に分け、厚さ2cm程に丸く成形する。
- ③フライパンに油をひき、②を両面に焼き色が付き、中まで火が通るように焼く。
- ④鍋にざらめ、しょうゆ、塩、水を入れて加熱し、水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろす。
- ⑤③を皿に盛り、④をかけて完成。

