

令和6年度 3月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	土	○すき焼き風うどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・えのき・ほうれん草） ○白菜のさっぱり和え（白菜・きゅうり・コーン） ○チーズ ○バナナ 	お茶 ひじきの炊き込みご飯 （米・ひじき・人参・グリーンピース）	I献 - 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.9 g 食塩相当 1.6 g
3	月	○ちらし寿司（米・人参・椎茸・れんこん・コーン・いんげん・桜でんす） ○すまし汁（菜の花・花麴） ○鶏の塩昆布煮（鶏肉・塩昆布） ○キャベツのごま和え（キャベツ・きゅうり・パプリカ・ごま）	牛乳 ひなまつりサンドパン （コッパン・あんこ・抹茶・いちご）	I献 - 544 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.8 g
4	火	○ごはん ○味噌汁（なめこ・長葱） ○レバニラ炒め（豚レバー・ニラ・もやし） ○さつまいもの甘煮（さつまいも）	牛乳 フルーツカクテル （みかん缶・黄桃缶・バナナ・レーズン）	I献 - 600 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.3 g
5	水	○ごはん ○味噌汁（水菜・大根） ○カジキの照り焼き（カジキ） ○高野豆腐の中華煮（高野豆腐・玉葱・グリーンピース）	お茶 ★おひさまご飯 （米・豚挽肉・人参・たくあん）	I献 - 471 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 7.4 g 食塩相当 1.7 g
6	木	○ごはん ○味噌汁（里芋・なす） ○落とし焼（鶏挽肉・玉葱・人参） ○野菜の甘辛炒め（キャベツ・エリンギ・玉葱）	牛乳 チーズマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・チーズ）	I献 - 617 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
7	金	★味噌ちゃんぽん（中華麺・豚肉・人参・白菜・もやし・きくらげ・たけのこ） ○小松菜とささみのごまドレサラダ（小松菜・ささみ・人参・コーン・練りごま） ○バナナ	秋田 牛乳 おやき （小麦粉・あんこ）	I献 - 529 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.2 g
8	土	○チキンピラフ（米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース） ○コンソメスープ（玉葱・パプリカ） ○ツナサラダ（大根・人参・きゅうり・ツナ） ○バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・黒糖）	I献 - 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g 食塩相当 0.5 g
10	月	★キーマカレー（米・豚挽肉・人参・玉葱・さつまいも・大豆・カレールウ・豆乳） ○わかめスープ（わかめ・コーン・春雨） ★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ） ○バナナ	牛乳 ★バナナマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ）	I献 - 647 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.6 g
11	火	○ごはん ○豆乳味噌汁（豚挽肉・ほうれん草・人参・長葱・しらたき・豆乳） ★さつまいもコロッケ（鶏挽肉・さつまいも・玉葱・小麦粉・パン粉・キャベツ・マヨドレ） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・椎茸・いんげん）	牛乳 ★プリン （卵・牛乳）	I献 - 687 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当 1.3 g
12	水	○ごはん ○味噌汁（かぶ・玉葱） ○さばのさっぱり煮（さば） ○春雨の炒め物（春雨・玉葱・人参・ピーマン）	牛乳 コーンいもち （じゃがいも・コーン）	I献 - 492 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.6 g
13	木	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・万能ねぎ） ★豚のりんごソース焼き（豚肉・りんご・玉葱） ★煮菜（大根・人参・長葱・油揚げ・煮干し）	牛乳 ★餃子ピザ （餃子の皮・玉葱・ベーコン・ピーマン・トマトソース・バジル）	I献 - 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当 1.2 g
14	金	○ごはん・手作りぶりかけ（煮干し・おかか・ごま・青のり） ○味噌汁（なす・小松菜） ○鶏のやんばる煮（鶏肉・黒糖） ○ほうれん草のソテー（ほうれん草・玉葱・パプリカ・ツナ）	牛乳 ほうじ茶マフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうじ茶）	I献 - 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.8 g
15	土	○煮込みうどん（うどん・鶏肉・人参・玉葱・コーン・チンゲン菜） ○里芋の煮物（里芋・人参・高野豆腐・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布とごまのおにぎり （米・塩昆布・ごま）	I献 - 460 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.6 g 食塩相当 1.7 g
17	月	●しょうがめし（米・生姜・油揚げ・ごま） ○味噌汁（切干大根・人参） ●鶏の金山時味噌焼き（鶏肉・金山時味噌） ○かぼちゃの煮物（かぼちゃ）	お茶 ★せち焼き （焼きそば麺・豚肉・キャベツ・もやし・卵・中濃ソース・マヨドレ・青のり）	I献 - 379 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 5.8 g 食塩相当 2.4 g
18	火	○ごはん ○味噌汁（白菜・豆腐） ○鶏レバーの甘辛煮（鶏レバー・鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃく） ○ひじきのマヨサラダ（ひじき・小松菜・人参・マヨドレ）	牛乳 大芋いも （さつまいも・ごま）	I献 - 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.4 g

19	水	○ごはん ○すまし汁（ほうれん草・長葱） ○白身魚のみぞれがけ（メルルーサ・大根） ★がんもの煮物（がんも・玉葱・いんげん）	○きゅうりの酢味噌和え（きゅうり・もやし・わかめ） ○清見オレンジ	牛乳 ももシュガードースト （食パン・バター・スキムミルク・もも）	Iレシピ - 553 kcal たんばく質 24.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当 2.0 g
21	金	※にっごりケチャップライス（米・人参・玉葱・グリーンピース・ケチャップ・マヨドレ・ごま） ※オニオンスープ（玉葱・パプリカ・ウインナー） ※チキンのコンクリーム焼き（鶏肉・クリームコーン缶・パセリ） ※フレンチサラダ（キャベツ・人参・きゅうり）	※りんご	牛乳 ミックスベリー・ブラウニー （小麦粉・卵・バター・牛乳・ココア・ミックスベリー・粉糖）	Iレシピ - 570 kcal たんばく質 20.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.2 g
22	土	○わかめごはん（米・わかめ） ○青菜スープ（チンゲン菜・玉葱） ○肉じゃが（豚肉・じゃがいも・人参・玉葱） ○バナナ		牛乳 きな粉マフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・きな粉）	Iレシピ - 582 kcal たんばく質 19.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当 0.8 g
24	月	○五目うどん（うどん・鶏肉・人参・大根・椎茸・小松菜） ○粉ふき芋（じゃがいも） ○もやしの和え物（もやし・人参・チンゲン菜） ○バナナ		お茶 お稲荷さん風ごはん （米・油揚げ・人参・万能ねぎ・ごま）	Iレシピ - 420 kcal たんばく質 16.3 g 脂質 5.7 g 食塩相当 1.2 g
25	火	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・玉葱） ○豚のごまだれ焼き（豚肉・練りごま） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・グリーンピース）	○やみつきキャベツ（キャベツ・きゅうり・にんにく） ○清見オレンジ	牛乳 シナモンロール （小麦粉・シナモン・ヨーグルト・牛乳・レーズン）	Iレシピ - 552 kcal たんばく質 21.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.3 g
26	水	○ごはん ○きのこスープ（しめじ・玉葱） ○たらこのトマトソース焼き（たらこ・トマト缶・玉葱・バジル） ○かぶのコンソメ煮（かぶ・エリンギ）	○水菜サラダ（水菜・きゅうり・コーン） ○グレープフルーツ	牛乳 ほうれん草蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうれん草・甘納豆）	Iレシピ - 467 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 9.7 g 食塩相当 0.5 g
27	木	★焼き鳥丼（米・鶏肉・長葱） ○すまし汁（えのき・人参） ○さつまいものレモン煮（さつまいも・レモン汁） ○白菜のおかか和え（白菜・きゅうり・パプリカ・おかか）	○清見オレンジ	牛乳 メープルスコーン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ）	Iレシピ - 533 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.4 g
28	金	★ミートソーススパゲッティ（米・豚挽肉・人参・玉葱・セロリの葉・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース） ○ポテトスープ（じゃがいも・セロリ） ○青菜サラダ（ほうれん草・もやし・パプリカ） ○バナナ		お茶 ★青のりチーズおにぎり （米・青のり・チーズ）	Iレシピ - 493 kcal たんばく質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩相当 2.2 g
29	土	○肉うどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・里芋・わかめ） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・人参・グリーンピース） ○バナナ		牛乳 ココアマフィン （小麦粉・豆乳・ココア）	Iレシピ - 449 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.6 g
31	月	○麻婆丼（米・豚挽肉・豆腐・長葱・人参・椎茸） ○コーンスープ（コーン・水菜） ○切干大根とツナのソテー（切干大根・玉葱・人参・ピーマン・ツナ） ○小松菜のナムル（小松菜・パプリカ・もやし・ごま）	○りんご	牛乳 バナナケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ）	Iレシピ - 630 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 1.1 g

※0・1才児にはエビ・貝類は提供しません。

★2月に引き続き、3月もうみ組のリクエストメニュー（★マーク）を取り入れています！

【ニラ】

ニラの旬は冬から春で、特に春に収穫されるニラは香りが強く、やわらかくておいしいと言われています。ニラの独特な強い香りは肉などの臭み消しにも効果があり、肉料理と相性バッチリです。また、ニラには鉄分が豊富に含まれていて貧血予防にも効果的で、特有の香りの成分であるアリシンは免疫力を高めるとも言われています。調理のポイントは生の状態で切り口が空気に触れているとさらににおいが増してしまうので調理する直前に切るのがおすすめです。

～おいしいニラを見分けるポイント～

葉にツヤがありみずみずしくて緑色の濃いもの、葉先まで真っすぐ伸びていて葉の幅が広く肉厚なものを選びと良いでしょう。

【レバナラ炒め】

〈材料〉（子ども5人分）

・豚レバー 200g
☆しょうゆ 小さじ1/2
☆ごま油 小さじ1/2
☆顆粒かつおだし 小さじ1
・片栗粉 適量
・揚げ油 適量

・ニラ 20g
・もやし 50g
★ごま油 小さじ1
★しょうゆ 小さじ1/2
★酒 小さじ1/2
★砂糖 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①下処理したレバーに☆の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして170℃～180℃の油で揚げる。
- ②ニラは2cm幅に切る。ニラともやしを★の調味料でサッと炒め、揚げたレバーと和えたら完成です。

レバーは流水でよく血抜きを行い、下味をもみ込むことでより臭みが抑えられます。

