

令和2年



3月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
2	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース ポテトサラダ キャベツとしめじの味噌汁 りんご	粥 煮魚 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ピザトースト お茶
3	火	ひなまつりメニュー 五目ちらし 手作りチーズハンバーグ パターコーン 菜の花のおひたし 若竹のお吸い物 オレンジ		ブルーベリー 豆乳	ひなあられ カルピス
4	水	麦ごはん 鶏のからあげ にんじんとフルーツのサラダ チーズ 豆乳クラムチャウダー	粥 かぼちゃ煮 チーズ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 小魚 牛乳
5	木	中華丼 コールスローサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	粥 根菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
6	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 もやしのカレードレッシング 長ネギとなめこの味噌汁 いちご	粥 じゃがいも煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト
7	土	タマゴサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
9	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	粥 煮魚 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
10	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草のごま和え 納豆 もやしと人参の味噌汁 パナナ	粥 ほうれん草のお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶
11	水	★ 誕生日メニュー ★ トマトライス 手作りメンチカツ 干キャベツ カラフル☆ピクルス にら玉スープ いちご		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
12	木	カレーライス ハムサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 じゃがいも煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
13	金	ミートソーススパゲッティ フライドポテト ミニトマト わかめともやしのスープ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
14	土	卒 園 式			
16	月	パン さけマヨ ボイルブロッコリー コンソメスープ オレンジ	パン粥 煮魚 ブロッコリー煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	たぬきうどん
17	火	麦ごはん イカと大根の煮物 味噌汁海苔 スパゲッティサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 いちご	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	マーラーカオ お茶
18	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ おからの煮物 わかめと大根の味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
19	木	カレーライス 味噌マヨ和え チンゲン菜の澄まし汁 りんご	粥 根菜煮 キャベツ煮 澄まし汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
20	金	春 分 の 日			
21	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
23	月	麦ごはん はんぺんフライ マカロニサラダ 納豆 わかめとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
24	火	パン ポパイオムレツ ごぼうサラダ 白菜としいたけのスープ パナナ	パン粥 煮魚 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
25	水	麦ごはん 焼肉 かぼちゃの煮物 具だくさんの味噌汁 オレンジ	粥 根菜煮 かぼちゃに煮物 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	揚げパン 牛乳
26	木	ハッシュドビーフ ミモザサラダ 切り干し大根の味噌汁 キウイ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
27	金	きつねうどん ゆでたまご きゅうりの塩昆布和え チーズ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン はちみつレモン
30	月	麦ごはん さばの味噌煮 磯和え 納豆 水菜の澄まし汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 ひきわり納豆 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ
31	火	マーボー丼 ほうれん草のフレーク和え キャベツスープ パナナ	粥 豆腐煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ピーナッツパン 牛乳

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

麩のラスク焼き

【材料（3～5歳児 1人分）】

有塩バター 4.2g
三温糖 4.2g
焼き麩 5g

【作り方】

- ① バターを液状にする。（電子レンジで加熱）
- ② 麩にバターをふりかけ、混ぜ合わせて全体にからめる。砂糖も同様にからめる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、麩を重ならないように並べる。
- ④ 180℃のオーブンで10～15分焼く。

お麩は、小麦粉、もち粉、膨張剤などを加えてこね、形を整えて焼いたものです。たんぱく質が豊富な加工食品で、精進料理によく使われています。一般に「麩」といえば「焼き麩」を指し、年輪のように層になった「車麩」、ドーナツ形の「ちくわ麩」、板状の「板麩」、色づけした小さくかわいい「花麩」や「てまり麩」など、形も大きさもさまざまです。また、地方独自のものもあり、山形の「庄内麩」、宮城の「仙台麩」、石川の「すだれ麩」、滋賀・京都の「丁字麩」、沖縄の「圧縮麩」などが有名です。汁物や煮物、和え物のほかに、洋食などさまざまな料理に活用できます。お麩を使っていろいろな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

