



《1~3月のテーマ》
 食事やマナーに興味を持って食べる
 《献立作成上の考慮》
 体が温まる食材を取り入れ、バランスの良い献立を立てる。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり50~200cc飲んでいただきます。
 ※3(月)は豆まき会、28日(金)は誕生日会です。
 ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主 食					
1	土	チョコイス	ヤクルト	パン	ふわふわ汁	韓国風炒め物	キャベツの塩昆布漬け	
3	月	丸ボーロ	ヤクルト		<豆まき会> 鬼ライス・チキンバー・ブロッコリーのおかか和え・清汁・ババロア			手作りおこし
4	火	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	ひじきの和風サラダ	ごぼうの甘辛揚げ	豆腐のココアクリームパン・いりこ
5	水	雪の宿	R-1	パン	クリームシチュー	ちぐさ和え	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	そばろおにぎり・漬物
6	木	りんご	牛乳	麦ごはん	五目味噌汁	キャベ卵炒め	魚のごま焼きサクサク	マカロニあべ川・いりこ
7	金	人参ゼリー	牛乳	パン	麻婆豆腐	さつま芋のカレーサラダ	スクランブルエッグ	お好み焼き
8	土	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	南関あげ丼	シソマヨサラダ	かぼちゃのごまがらめ	
10	月	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	豚大根	拌三絲	はんぺんのフライ	クロックムッシュ・いりこ
12	水	黄粉芋	牛乳	パン	具だくさんコンスープ	ほうれん草のごま和え	鶏マヨ	ラーメン
13	木	スティック野菜	牛乳	麦ごはん	豆腐の味噌汁	五目ビーフン	魚のポテマヨ焼き	パリパリピザ・いりこ
14	金	バナナ	R-1	麦ごはん	根菜カレー	ツナサラダ	ニラ玉	チョコレートケーキ (ほし:ココアケーキ)
15	土	白い風船	ヤクルト	パン	かぼちゃのくず煮	マカロニサラダ	ちくわの甘煮	
17	月	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	しらすときゅうりの酢の物	ハムステーキ	揚げパン・いりこ
18	火	ぶどうゼリー	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス	パリパリサラダ	五目卵焼き	手作り肉まん
19	水	乳ボーロ	R-1	パン	かき玉汁	和風スパゲティ	チキンのカリカリ焼き	黒糖蒸しパン・いりこ
20	木	りんご	牛乳	麦ごはん	押し包丁	ブロッコリーのドレッシング和え	魚の味噌焼き	マーブルクッキー
21	金	蒸し芋	牛乳	パン	ツナと豆腐の卵とじ	かぼちゃと蓮根のサラダ	しゅうまい	手作りティラミス
22	土	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	ごぼうとコーンのサラダ	魚肉ソーセージの甘辛炒め	
25	火	ムーンライト	ヤクルト	麦ごはん	わかめスープ	ひき肉ともやしの卵炒め	鮭のオープン焼き	カレーうどん
26	水	バナナ	R-1	パン	かぶと肉団子のスープ	ポテトサラダ	カリフラワーのカリカリ揚げ	菜めしおにぎり・漬物
27	木	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	鶏ごぼう丼	白和え	ちくわのチーズ炒め	じゃがちゃん・いりこ
28	金	クラッカーサンド	牛乳		<誕生日会・バイキング(にじ・つき)> インド風まぜご飯・チキンカツ 和風コールスローサラダ・蓮根スープ・ココアミルクゼリー			小豆サンド

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



おすすめレシピ

~ カリフラワーのカリカリ焼き ~



【作り方】

- ① Aの材料を合わせ、よく混ぜておく。
(卵の量により状態が違うため、ドロっとした状態になるように片栗粉や水で調節する。)
- ② 食べやすい大きさに切ったカリフラワーに①の衣を付け、160℃ぐらいの油で揚げる。

※ お好みでソースやケチャップ、めんつゆなどを付けて食べても美味しいです。

カリフラワーの美味しい季節にぜひ作ってみてください。



- 【材料】 (大人2人分)
- カリフラワー 200g
 - 卵 30g
 - 濃口しょうゆ 12ml
 - ① オイスターソース 5g
 - 片栗粉 40g
 - 水 必要に応じて

