



《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》  
郷土料理や行事にちなんだ  
料理を取り入れる。



令和7年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人  
当たり 50～180cc飲んで  
います。  
※7日(水)は七草飯、  
30日(金)はお誕生会です。  
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				
5	月	チョイス	牛乳	麦ごはん	卵スープ	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	レバーの甘辛煮	生クリーム和え
6	火	チーズ	ヤクルト	パン	スタミナスープ	もやしのナムル	ミートローフ風	パリパリピザ・いりこ
7	水	雪の宿	牛乳		七草飯・鶏のごま味噌焼き・マセドアンサラダ・はんぺんの清汁・ババロア			いちごジャムパン・いりこ
8	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	キャベツと油揚げの煮びたし	魚のバターしょうゆ焼き	桃ケーキ
9	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	あんかけ丼	かぼちゃとれんこんのサラダ	千種焼き	大学芋・いりこ
10	土	黒糖みるく	牛乳	パン	チキンスープ	豚肉のニラ玉炒め	ぎょうざ	
13	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	豆腐の味噌汁	切り干しの炒め煮	コーンナゲット	お麴のラスク・いりこ
14	水	プリン	牛乳	パン	八宝菜	しらすときゅうりの酢の物	チキンのカリカリ焼き	しょうゆラーメン
15	木	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	牛丼	和風ポテトサラダ	ミートボール	ヨーグルトケーキ
16	金	蒸し芋	R-1	麦ごはん	麻婆春雨	五目和え	鮭の青のり焼き	カレーチーストースト・いりこ
17	土	ウエハース	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	スタミナ炒め	ハムステーキ	
19	月	ぼたぼた焼き	牛乳	麦ごはん	コンソメスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	しゅうまい	カラフルクッキー・いりこ
20	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	押し包丁	バラエティサラダ	魚のしそフライ	チョコサンド・いりこ
21	水	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	サンラータンスープ	和風スパゲティ	鶏マヨ	肉まん・いりこ
22	木	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	もやしサラダ	ウインナー	スタバ風スコーン
23	金	黄粉芋	R-1	麦ごはん	すきやき風煮	豚しゃぶサラダ	ちりめん納豆	マーマレードケーキ
24	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	大根の中華スープ	カラフルきんぴら	ちくわの甘煮	
26	月	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	ワントンスープ	ひじきの炒め煮	魚のマリネ	コーンマヨトースト・いりこ
27	火	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め	かぼちゃの甘煮	チーズ蒸しパン・いりこ
28	水	りんご	牛乳	パン	わかめスープ	韓国風炒め物	コロッケ	五目うどん
29	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	キャベツの梅昆布茶和え	魚肉ソーセージの甘辛焼き	あんこスティックパイ・いりこ
30	金	Caせんべい	R-1		＜お誕生会＞ インド風まぜご飯・のり塩唐揚げ ごぼうとコーンのサラダ・かぶのスープ・いちごゼリー			ココアケーキ
31	土	ムーンライト	牛乳	パン	れんこんスープ	白菜と豚肉のうま煮	スクランブルエッグ	



## 和風ポテトサラダ



(材料)

じゃが芋	250g	①
きゅうり	100g	
キャベツ	120g	
ちくわ	100g	
かつお節	4g	
マヨネーズ	120g	
濃口しょうゆ	5g	

(作り方)

- ①じゃが芋は茹でるかレンジにかけて潰す。
- ②きゅうりは半月切りにし、軽く塩もみして水気をしぼる。
- ③キャベツは角切りにし、茹でるかレンジにかけて水気をしぼる。
- ④ちくわは半月切りにする。
- ⑤材料に①を混ぜ合わせて完成。かつお節の香りと味がいいアクセントです！