

3月

—2025年—

むつみキッチン

だんだん気温が上がって、寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。早いもので今年度も最後の月になりました。

4月に比べて、苦手な食材を頑張って食べている姿を見て嬉しさをかんじます。いつも私たちに、「今日たくさん食べたよ！」「おかわりくださいー」と伝えてくれてとても嬉しく思っています。

★今月は、ひかり組のみんながリクエストしてくれたメニューを献立にいたしました。残り少ない給食の時間を楽しもうね！

ひかり組のおともだちに聞きました 住むむつみ保育園の給食で好きなメニューは何ですか？

- | | |
|----------|-----------------|
| <給食> | <おやつ> |
| 1位 カレー | 1位 ココアシリアルクリスピー |
| 2位 からあげ | 2位 ナポリタン |
| 3位 えびフライ | 3位 チーズケーキ |

※他にも、ポテト・ハヤシライス・パン・コーンフレークなど入っていました

リクエストメニューは、子どもたちそれぞれの好みがわかるので聞いてとても楽しかったです。どの年もカレーは不動の人気がありました。ひかり組の子どもたちと一緒に給食を食べるのがだんだんと減ってても悲しいですが、「美味しかった」と沢山いってもらえるようにいつも以上に愛情をこめて作りたいと思います！

リクエストしてもらったメニューは献立表に★がついています。



住むむつみ保育園

1日 (土)	昼食	ゆかりごはん 鶏肉 わかめサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、ゆかり、枝豆、食塩 鶏肉、白ねぎ、にんにく、片栗粉、酢、ケチャップ わかめ、人参、白だし、マヨネーズ、三温糖、ごま 玉ねぎ、キャベツ、人参、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	つぶあんサンド	ロールパン、つぶあん、生クリーム
3日 (月)	昼食	ごはん ぶり梅焼き 厚揚げの甘辛いいため 小松菜のなめたけ和え わかめのみそ汁 オレソジ	米 ぶり、梅干し、しそ、醤油、三温糖、みりん、食塩、酒 厚揚げ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、醤油、三温糖 小松菜、人参、きゅうり、えのき、もやし、なめたけ、醤油、三温糖 わかめ、大根、里芋、しめじ、白菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	3色菓パン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、いちごジャム、抹茶パウダー
	おやつ	パン	ロールパン
4日 (火)	昼食	880子キン じゃがいものカレー炒め トマトマリネ キャベツスープ バナナ	鶏肉、玉ねぎ、塩こしょう、ケチャップ、ウスターソース、みりん、三温糖、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、合い挽き肉、カレー粉、コンソメ、塩こしょう トマト、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、酢、三温糖 キャベツ、人参、しいたけ、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
	おやつ	甘芋そうめん	そうめん、豚肉、にんにく、もやし、青ねぎ、醤油、三温糖、めんつゆ
	おやつ	ごはん	米
5日 (水)	昼食	タラのやみつきソテー たけのこの野菜炒め ほうれん草の白和え 麦みそ汁 オレソジ	タラ、にんにく、レモン、三温糖、鶏ガラ、塩こしょう、オリーブ油、酒 たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、レタス、かにかま、卵、三温糖、醤油 ほうれん草、ごんにゃく、人参、しいたけ、しらす、木綿豆腐、練りごま、醤油、三温糖 大根、人参、なめこ、なす、油揚げ、かつお昆布だし、麦みそ
	おやつ	シュガースティック	さつまいも、グラニュー糖
	おやつ	鍋めし	米、たい、三ツ管、食塩、酒、みりん、醤油
6日 (木)	昼食	★からあげ しらすの卵焼き ひじきの煮物 すまし汁 いちご	鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩こしょう、片栗粉、油 卵、しらす、かまぼこ、醤油、みりん、かつお出汁 人参、大豆、絹さや、ひじき、しいたけ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、みりん 麩、豆腐、えのき、白菜、人参、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニュー糖
	おやつ	ごはん	米

7日 (金)	昼食	ごはん 塩肉じゃが パプリカ炒め 菜の花のポン酢和え ワナタンスープ りんご	米 豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、えのき、絹さや、鶏ガラ パプリカ、水菜、キャベツ、しめじ、鶏肉、オイスターソース、マヨネーズ 菜の花、もやし、人参、油揚げ、ツナ缶、ごま、ポン酢 ワナタンの皮、白菜、人参、きくらげ、玉ねぎ、ダシダ、醤油
	おやつ	シヤムクッキー	小麦粉、砂糖、バター、りんごジャム
8日 (土)	昼食	炊き込みご飯 肉豆腐 キャベツのゆかりマヨ わかめのみそ汁 バナナ	米、ごぼう、人参、油揚げ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、酒、みりん 豚肉、焼き豆腐、白菜、白ねぎ、えのき、しらたき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、ゆかり わかめ、大根、玉ねぎ、人参、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	フレンチトースト	食パン、牛乳、卵、砂糖、バター
10日 (月)	昼食	ごはん 鯖とさつまいもの甘酢炒め 切り干し大根の煮物 塩昆布和え 野菜のみそ汁 オレソジ	米 鯖、さつまいも、れんこん、カリフラワー、食塩、片栗粉、醤油、三温糖、酢、黒ごま 切り干し大根、人参、油揚げ、絹さや、さつまいも、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 キャベツ、きゅうり、ちくわ、わかめ、塩昆布、醤油 大根、人参、ごぼう、白ねぎ、しいたけ、しめじ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	きな粉パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、きな粉
	おやつ	ごはん	米
11日 (火)	昼食	鶏肉と白菜のうま煮 枝豆コーンのバター醤油 春雨サラダ 卵スープ バナナ	鶏肉、白菜、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、人参、鶏ガラ、ごま油、塩こしょう 枝豆、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、バター、醤油 春雨、ハム、人参、わかめ、きゅうり、ごま、鶏ガラ、醤油、酢 キャベツ、人参、ニラ、ウインナー、卵、コンソメ、醤油、片栗粉
	おやつ	黒糖かぼちゃ	かぼちゃ、黒糖、すりごま
12日 (水)	昼食	ごはん ★えびフライ グラタン コールスロー とろみスープ オレソジ	米 えびフライ、油、卵、玉ねぎ、ピクルス、酒、食塩、酢、マヨネーズ、三温糖、醤油、塩こしょう 鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ウインナー、コーン缶、ポテトソース、牛乳、塩こしょう、ピザ用チーズ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、醤油、酢、食塩 白菜、人参、えのき、しめじ、鶏ひき肉、白ねぎ、鶏ガラ、塩こしょう、片栗粉
	おやつ	★ナポリタン	スパゲティ、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう
13日 (木)	昼食	たけのこご飯 牛肉春雨 とん平風卵焼き 高野豆腐のみそ汁 バナナ	米、たけのこ、人参、青ねぎ、油揚げ、昆布だし、醤油、みりん 牛肉、春雨、生姜、しいたけ、しめじ、にんにくの芽、キャベツ、人参、オイスターソース、醤油、三温糖 卵、豚肉、もやし、塩こしょう、かつお出汁、マヨネーズ、お好みソース 高野豆腐、白菜、白ねぎ、チンゲン菜、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	ベーコンケーキ	小麦粉、牛乳、卵、ベーキングパウダー、バター、砂糖、ベーコン
14日 (金)	昼食	ハヤシライス 海老とブロッコリー炒め さつまいもサラダ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、菜の花、大豆、かぼちゃ、ハヤシルワ えび、ブロッコリー、白ねぎ、生姜、塩こしょう、醤油 さつまいも、きゅうり、マカロニ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、コンソメ
	おやつ	クッキー	小麦粉、バター、砂糖
15日 (土)	昼食	スタミナご飯 豚じゃが キャベツマリネ 卵スープ バナナ	米、牛肉、人参、小松菜、にんにく、ごま、醤油、三温糖、もみり、ごま油 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、糸こんにゃく、かつおだし、三温糖、醤油 キャベツ、きゅうり、ミートマト、酢、三温糖、食塩 豆腐、玉ねぎ、白ねぎ、卵、鶏ガラ、片栗粉
	おやつ	ツナチートースト	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節、チーズ、刻みり
17日 (月)	昼食	ごはん ぶり梅焼き 厚揚げの甘辛いいため 小松菜のなめたけ和え わかめのみそ汁 オレソジ	米 ぶり、梅干し、しそ、醤油、三温糖、みりん、食塩、酒 厚揚げ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、醤油、三温糖 小松菜、人参、きゅうり、えのき、もやし、なめたけ、醤油、三温糖 わかめ、大根、里芋、しめじ、白菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	フルーツケーキ	小麦粉、牛乳、卵、ベーキングパウダー、バター、砂糖、みかん缶、バイン缶
	おやつ	パン	ロールパン
18日 (火)	昼食	880子キン じゃがいものカレー炒め トマトマリネ キャベツスープ バナナ	鶏肉、玉ねぎ、塩こしょう、ケチャップ、ウスターソース、みりん、三温糖、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、合い挽き肉、カレー粉、コンソメ、塩こしょう トマト、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、酢、三温糖 キャベツ、人参、しいたけ、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
	おやつ	えびだら	米、えび、玉ねぎ、にんにく、人参、しめじ、コンソメ、塩こしょう

19日 (水)	昼食	ごはん タラのやみつきソテー たけのこの野菜炒め ほうれん草の白和え 麦みそ汁 オレソジ	米 タラ、にんにく、レモン、三温糖、鶏ガラ、塩こしょう、オリーブ油、酒 たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、レタス、かにかま、卵、三温糖、醤油 ほうれん草、ごんにゃく、人参、しいたけ、しらす、木綿豆腐、練りごま、醤油、三温糖 大根、人参、なめこ、なす、油揚げ、かつお昆布だし、麦みそ
	おやつ	★ココアシリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、ココア
21日 (金)	昼食	ごはん 塩肉じゃが パプリカ炒め 菜の花のポン酢和え ワナタンスープ りんご	米 豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、えのき、絹さや、鶏ガラ パプリカ、水菜、キャベツ、しめじ、鶏肉、オイスターソース、マヨネーズ 菜の花、もやし、人参、油揚げ、ツナ缶、ごま、ポン酢 ワナタンの皮、白菜、人参、きくらげ、玉ねぎ、ダシダ、醤油
	おやつ	知り焼きパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、鶏肉、玉ねぎ、醤油、酒、みりん、刻みり
22日 (土)	昼食	ニラ卵チャーハン 鶏ケチャップ ブロッコリーナムル 白菜中華ミックスープ バナナ	米、ニラ、卵、鶏ガラ、醤油、塩こしょう、ごま油 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、なす、ケチャップ、醤油、酢、三温糖、片栗粉 ブロッコリー、もやし、鶏ガラ、白ごま、ごま油 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、鶏ガラ、醤油、牛乳
	おやつ	いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム
24日 (月)	昼食	ごはん 鯖とさつまいもの甘酢炒め 切り干し大根の煮物 塩昆布和え 野菜のみそ汁 オレソジ	米 鯖、さつまいも、れんこん、カリフラワー、食塩、片栗粉、醤油、三温糖、酢、黒ごま 切り干し大根、人参、油揚げ、絹さや、さつまいも、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 キャベツ、きゅうり、ちくわ、わかめ、塩昆布、醤油 大根、人参、ごぼう、白ねぎ、しいたけ、しめじ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ザラメクッキー	小麦粉、ザラメ、バター
25日 (火)	昼食	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 枝豆コーンのバター醤油 春雨サラダ 卵スープ バナナ	米 鶏肉、白菜、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、人参、鶏ガラ、ごま油、塩こしょう 枝豆、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、バター、醤油 春雨、ハム、人参、わかめ、きゅうり、ごま、鶏ガラ、醤油、酢 キャベツ、人参、ニラ、ウインナー、卵、コンソメ、醤油、片栗粉
	おやつ	コロコロじゃがいも	じゃがいも、醤油、三温糖、塩こしょう
26日 (水)	昼食	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き 厚揚げの炊いたん もやしとたくあん和え 豆腐スープ オレソジ	米 鮭、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参、にんにく、コーン缶、味噌、三温糖、みりん、醤油 厚揚げ、人参、大根、ほうれん草、絹さや、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 もやし、きゅうり、たくあん、しらす、かつお節、めんつゆ 豆腐、人参、鶏ひき肉、白ねぎ、鶏ガラ、塩こしょう、片栗粉
	おやつ	★チーズケーキ	小麦粉、牛乳、卵、ベーキングパウダー、バター、砂糖、ビザ用チーズ、粉チーズ
27日 (木)	昼食	たけのこご飯 牛肉春雨 とん平風卵焼き 高野豆腐のみそ汁 バナナ	米、たけのこ、人参、青ねぎ、油揚げ、昆布だし、醤油、みりん 牛肉、春雨、生姜、しいたけ、しめじ、にんにくの芽、キャベツ、人参、オイスターソース、醤油、三温糖 卵、豚肉、もやし、塩こしょう、かつお出汁、マヨネーズ、お好みソース 高野豆腐、白菜、白ねぎ、チンゲン菜、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	いもパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、いも、生乳
28日 (金)	昼食	★カレーライス 海老とブロッコリー炒め さつまいもサラダ りんご	米、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、大根、かぼちゃ、トマト缶、カレーウ えび、ブロッコリー、白ねぎ、生姜、塩こしょう、醤油 さつまいも、きゅうり、マカロニ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、コンソメ
	おやつ	桃ゼリー	桃ジュース、砂糖、アガー、桃缶、アロエ
29日 (土)	昼食	三色丼 鮭南蛮 ブロッコリーのごま和え さつまいものみそ汁 バナナ	米、卵、ほうれん草、合い挽き肉、三温糖、醤油、かつお節、ごま 鮭、卵、玉ねぎ、ピクルス、酒、食塩、酢、マヨネーズ、三温糖、醤油、塩こしょう、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、ごま、三温糖、醤油 さつまいも、玉ねぎ、わかめ、キャベツ、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	ラスク	食パン、バター、グラニュー糖
31日 (月)	昼食	ごはん 牛肉の群醤油炒め グラタン コールスロー とろみスープ オレソジ	米 牛肉、パプリカ、ブロッコリー、玉ねぎ、なす、春雨、酢、醤油、三温糖 牛肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ほうれん草、ウインナー、コーン缶、ポテトソース、牛乳、塩こしょう、ピザ用チーズ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、醤油、酢、食塩 白菜、人参、えのき、しめじ、鶏ひき肉、白ねぎ、鶏ガラ、塩こしょう、片栗粉
	おやつ	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、ぶどうゼリー、みかん缶

※おやつには毎回、牛乳がつかます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。