

2023年

3月

## 幼児食

伊江村立  
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 水	雑穀ごはん 味付けのり 鮭のチーズ照り焼きりんご サラダ(キャベツ・キュウリ・トマト) じゃがいものみそ汁	バナナ きな粉ドーナツ スキムミルク	18 土		ビスケット
2 木	雑穀ごはん みそ汁(お麩) 肉じゃが バナナ えだまめ スティックチーズ	みかん(缶) 黒糖ちんすこう スキムミルク	20 月	炊き込み鶏ごはん パイン 鮭のムニエル 春雨ときゅうりの和え物 キャベツスープ	くだもの 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
3 金	おひな寿司 あさりのみそ汁 花ウインナー モモ えびフライ サラスパサラダ(マヨ)	りんご 雛あられ スキムミルク	22 水	カレーライス サラダ(大根・キュウリ・オノ) ニラ玉スープ フルーツヨーグルト	みかん(缶) かぼちゃの蒸しパン スキムミルク
4 土		ソフトせんべい	23 木	雑穀ごはん オレンジ いなむどうち ささみチーズオープン焼き もやしちゃんぶるー	りんご ぶるぶる スキムミルク
6 月	雑穀ごはん 味付けのり さばのみそ煮 オレンジ ほうれん草と人参のごま和え みそ汁(しぶい)	ポーロ さつまいも茶巾 スキムミルク	24 金	白ごはん りんご 白身魚のフライ ポテトサラダ コンソメスープ(ほうれん草・卵)	ポーロ ピザトースト スキムミルク
7 火	栗ごはん りんご 鶏の唐揚げ サラダ(レタス・キュウリ・トマト) みそ汁(大根)	スティックチーズ 伊江島小麦スコーン スキムミルク	25 土		スティックチーズ
8 水	沖縄そば 人参の白和え ポテトフライ バナナヨーグルト	みかん(缶) さけおにぎり 味付けのり スキムミルク	27 月	やきそば みそ汁(わかめ) サラダ(レタス・トマト・オノ) モモ	バナナ みそおにぎり スキムミルク
9 木	雑穀ごはん いちご さかな天ぷら パパイア・人参・バナナソース はくさいスープ	くだもの ヨーグルトケーキ スキムミルク	28 火	麦ごはん オレンジ チキンの照り焼き サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参) みそ汁(豆腐)	バナナヨーグルト いも天ぷら スキムミルク
10 金	スタミナ丼 ポテトサラダ みそ汁(小松菜) モモ	ビスケット さつまいものおやき スキムミルク	29 水	雑穀ごはん チキンクリームシチュー サラダ(レタス・キュウリ・人参) りんご	ビスケット 大学芋 スキムミルク
11 土		バナナ	30 木	雑穀ごはん フルーツカクテル 松風焼き こまつなのごま白和え じゃがいものみそ汁	くだもの ティラミス風ヨーグルト スキムミルク
13 月	雑穀ごはん りんご レバーのケチャップ煮 にんじんしりしり 具だくさんみそ汁	くだもの たこ焼き風ポテト スキムミルク	<p>春の食材「キャベツ」を つけた簡単レシピのご紹介</p> <p>【キャベツたっぷり春巻き】</p>		
14 火	白ごはん 味付けのり 鶏の照り焼き キウイ サラダ(わかめ・キュウリ・人参) みそ汁(豆腐)	ビスケット 麩ラスク スキムミルク	<p>《材料》4人前 ツナ缶詰 小1缶 キャベツ 1/6玉 にんじん 1/4本 ピザ用チーズ 30g 春巻きの皮 4枚 薄力粉 小さじ1と1/2 塩 一つまみ 胡椒 少々 揚げ油 適量</p> <p>《作り方》 ①キャベツ、ニンジン千切りにし、下茹でして、水気をぎゅっと絞っておく。 ②①の野菜を、フライパンでツナと一緒に炒める。そのご、チーズ、塩、こしょうを入れて混ぜて、春巻きの具を作る。 ③薄力粉を水で溶いて、春巻きのふち止め用に。春巻きの皮で具材を巻いて、薄力粉でふち止めをし、形を整える。 ④170℃の油で揚げて完成。</p>		
15 水	ナポリタン コンソメスープ(人参・玉ねぎ) えだまめ モモ	バナナ ひらや-ちー スキムミルク	<p>伊江島でも たくさんキャベツが採れる 季節ですね。よかったですら 作ってみてください。</p>		
16 木	雑穀ごはん バナナ ハムカツ ほうれん草とツナ和え みそ汁(えのき・わかめ)	ふかし芋 りんごのパウンドケーキ スキムミルク			
17 金	白ごはん そうめん汁 豆腐ハンバーグ りんご カボチャの煮物 えだまめ	スティックチーズ 仔ジャムグループ スキムミルク			