




3月献立予定表

おおつ保育園



1 ごはん そぼろ煮 おひたし みそ汁

3ひなまつり 鮭のちらし寿司 卵の花 菜の花ツナ和え 麩のすまし汁 桜色クッキー	4 ごはん 厚揚げカレー炒め 大根サラダ シチュー キャベツマフィン	5 ごはん 魚ハンバーグ あらめの煮物 みそ汁 きな粉マカロニ	6 雑穀ごはん 春巻き 大根の煮物 煮豆・みそ汁 ごはんおやき	7 ごはん 刻み昆布の煮物 納豆和え 高野豆腐スープ フライドポテト	8 ごはん 根菜の煮物 ごま和え 豚汁
10 ごはん ハンバーグ 納豆サラダ みそ汁 じゃこおにぎり	11 黒米ごはん マーボー大根 おひたし みそ汁 蒸しパン	12 ごはん 鮭のみそ焼き きんぴら みそ汁 よもぎおやき	13 ごはん 豚バラ白菜 焼き人参酢漬け みそ汁 ごはんおやき	14 ごはん 野菜の重ね焼き 春菊ナムル みそ汁 大豆かりんとう	15 ごはん 野菜炒め 粉ふき芋 みそ汁
17 ごはん 車麩のカツ じゃこサラダ みそ汁 おからパンケーキ	18リクエストメニュー 小豆ごはん から揚げ ポテトサラダ みそ汁 カップケーキ	19彼岸 雑穀ごはん 魚ポテト焼き 大根の煮物 みそ汁 ぼたもち	20 春分の日 	21 ごはん チキンごぼう おかか和え みそ汁 ラスク	22 リズム参観 卒園式 
24 黒豆ごはん こんこんメンチ 煮びたし みそ汁 青菜スコーン	25 ごはん 豚肉と大根の煮物 たたきごぼう みそ汁 梅おにぎり	26 黒米ごはん 魚ごま焼き 大豆中華サラダ みそ汁 ごぼうのから揚げ	27 ごはん 鶏肉の変わり焼き 根菜ごま煮 みそ汁 大豆おやき	28 ごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁 わかめおにぎり	29 希望保育 お弁当 

31
希望保育
お弁当


※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

人気メニュー
車麩のカツ

3月のリクエストメニューは
“から揚げ”です！

2025. 3. 1


材料(4人分)
車麩 2枚
しょうが、にんにく 少々
しょうゆ 大さじ1
だし汁 200cc
小麦粉
パン粉

①だし汁の中にしょうゆ、すりおろしたしょうがとにんにくを入れる。その中に乾燥したままの車麩を入れて戻し、絞って4つに切る
②小麦粉に水を加えてトロトロにしたものの中に①の車麩をくぐらせ、パン粉をつけて揚げ油できつね色になるまで揚げる

マクロビオティック教室の講師さんに教えてもらったレシピです。
植物性たんぱく質は消化が良いので体にやさしいです。