



平成30年



3月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	木	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ たんかん ピーマンの細切炒め きゃべつのみそ汁	豆乳 黒糖カステラ	タラすり身 沖縄豆腐 赤肉 焼き竹輪 煮干し 調製豆乳 牛乳	たまねぎにんじんピーマン もやしキャベツ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふ 三温糖 片栗粉 じゃがいも 強力粉 黒砂糖	しょうゆ みそ みるん かき油	
2	金	ひなおにぎり ローストチキンゼリー ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物	ミルク パナナ ひなあられ	うすら卵 ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 ミルク	のり きゅうり たまねぎ にんにくしょうがほうれん草 にんじん もやし 昆布 えのき	精白米 油 三温糖 ごま ごま油 観世ふ グラニュー糖	みそ 酢 しょうゆ みるん	
3	土	たけのこご飯 麩チャンプルー ゆし豆腐 オレンジ	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 油揚げ かつお節 豚かたロース ゆし豆腐 ミルク 豚ロース	にんじん たけのこひじき ねぎ キャベツ たまねぎ オレンジ ピーマン 青のり	精白米 ごま油 車心 油 中華めん	しょうゆ みそ みるん ソース	
5	月	キッズピビンバ わかめスープ りんご	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎしょうがにんにく もやしにんじんこまつな トマトわかめえのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン パター	焼肉のタレ しょうゆ	
6	火	カレーライス もやしサラダ オニオンスープ チーズ	麦茶 プリン クラッカー	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 ベーコン チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく きゅうり グリーンピースもやしセロリ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 パター 片栗粉	カレールー しょうゆ みるん	
7	水	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ オレンジ じゃが芋ソテー 小松菜のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	さば 鶏もも肉 かつお節 油揚げ いんげんまめ	しょうが ねぎ にんじん ピーマン こまつな りんご オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 じゃがいも 黒砂糖 白玉粉 押麦	しょうゆ みそ みるん	
8	木	スパゲティミートソース 大根サラダ かき玉汁 りんご	麦茶 みそおにぎり	合挽肉 豚レバー ツナ缶 パルメザン かつお節 卵	たまねぎにんじん トマト 大根 きゅうり みつば りんご のり	スパゲティ ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みるん	
9	金	ピースご飯 赤魚の照り焼き 野菜の花和え もすく汁 りんご	ミルク 芋餅団子	赤魚 かつお節 ミルク 蒸しかまぼこ 卵 きな粉	グリーンピース しょうが もやし きゅうり にんじん もすく りんご	精白米 油 三温糖 片栗粉 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みるん	
10	土	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き オレンジ わかめの酢の物 もやしのみそ汁	ミルク 芋天ぷら	鶏もも肉 かつお節 ミルク 卵	きゅうり わかめ トマト もやし ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 さつまいも 焼きふ さつまいも	しょうゆ 酢 みるん	
12	月	タコライス ヒジきともやしのサラダ マカロニスープ りんご	ミルク ポーポー	合挽肉 チーズ ツナ缶 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク	たまねぎにんじん レタス トマト ひじき もやし きゅうり りんご	精白米 ごま 三温糖 ごま油 マカロニ 片栗粉 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	チリソース しょうゆ 酢 みるん	
13	火	胚芽ご飯 白身魚フライ 人参シリシリ アーサ汁 オレンジ	ミルク ブルーン ココアちんすこう	キングクリップ 卵 ミルク かつお節 焼き竹輪	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 あおさ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パン粉 三温糖	しょうゆ マヨネーズ	
14	水	胚芽ご飯 五目卵焼き パイン缶 くーびいりちー 豆苗のみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	卵 かつお節 ミルク	にんじん ひじき 昆布 しいたけ トウモロコシ しめじ えのき パイン缶 パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 グラニュー糖 こんにゃく コーンフレーク	しょうゆ みるん みそ	
15	木	3月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
16	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 くひあじゅーしー	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 赤肉 ヨーグルト	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米 油	しょうゆ みるん 酢	
17	土	魚そぼろご飯 肉じゃが 豆腐と青菜のすまし汁 オレンジ	豆乳 バナナケーキ	紅鮭 豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 豆乳 卵 牛乳 ホイップクリーム	にんじん ごぼう みつば パナナ しょうが たまねぎ オレンジ グリーンピース ほうれんそう	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも しらすだ 油 ホットケーキ パター	しょうゆ みるん	
19	月	納豆ご飯 沖縄風煮つけ ちむしんじ りんご	ミルク ビザパン	納豆 厚揚げ ちぎ揚げ 卵 かつお節 豚レバー 赤肉 ミルク ツナ缶 チーズ	つくだ煮 ねぎ 大根 にんじん 昆布 にんにく たまねぎ 大根 りんご ピーマン トマト	精白米 きび 米粒麦 三温糖 強力粉 油 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みるん	
20	火	胚芽ご飯 さばのおろし煮 オレンジ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	麦茶 チーズ蒸しパン	さば ハム かつお節 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 卵 プロセスチーズ	大根 根深ねぎ ごぼう ねぎ にんじん コーン缶 わかめ さやいんげん オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 ごま 薄力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みるん みそ	
21	水	春分の日						
22	木	もすく丼 大根のレモン漬け 冬瓜スープ ブルーン	ミルク スイートポテト	豚ひき肉 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク ホイップクリーム	もすく しょうが にんじん さやいんげん 大根 きゅうり レモン とうがん ねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも パター	しょうゆ 酢 みるん	
23	金	パン 鮭のコーンクリーム焼き 白菜サラダ ホワイトシチュー パイン缶	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 チーズ かにカマボコ 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 しらす干し	コーン缶 パセリ はくさい きゅうり みかん缶 にんじん たまねぎ パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 三温糖 ごま 油 じゃがいも 精白米 ごま油	しょうゆ 酢 みるん	
24	土	豚生姜焼き丼 きゃべつサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク ウインナードック	豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ウインナー	たまねぎ しょうが レタス キャベツ コーン缶 にんじん セロリ 昆布 みつば オレンジ	精白米 油 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 みるん ケチャップ	
26	月	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き りんご 温野菜サラダ レタスのみそ汁	ミルク じゃこトースト	鶏もも肉 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	カリフラワー ブロッコリー かぼちゃ レタス しめじ えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 食パン	みそ しょうゆ マヨネーズ	
27	火	胚芽ご飯 ハンバーグ ブルーン 豆腐チャンプルー イタリアンスープ	ミルク ドーナツ	合挽き肉 卵 豚肩ロース 沖縄豆腐 かつお節 ベーコン パルメザン ミルク きな粉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん セロリ パセリ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも 片栗粉 強力粉 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みるん ケチャップ	
28	水	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 きゃべつと竹輪の和え物 アーサ汁	ミルク ひらやーちー	紅鮭 焼き竹輪 かつお節 卵・全卵・生 ミルク ツナ缶	キャベツ にんじん きゅうり もやし あおさ えのき パイン缶 もすく には	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉	しょうゆ みそ 酢 みるん	
29	木	卒園・修了式	りんごジュース 紅白カルカン					

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





柔らかな日差しの中に彩り鮮やかな花々を目にし、春の訪れを感じるようになりました。さて、先日の保育参観では、子どもたちがお友だちと楽しそうにお食事をする様子もご覧なりこの一年で大きく成長したことを実感して頂いたことと思います。

一年を振り返り、できるようになったこと、更にもっと成長していきたいことがありますね。お子さんと一緒に確認してみてくださいね。

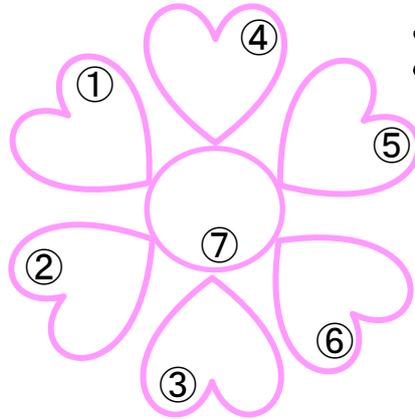
お花に色を塗りましょう!!

この一年でできたことの番号に色をぬってお花を完成させてね!

毎日しっかり
まいにち、朝ごはんをたべた
①

よくかんで
よくかんでたべた
②

きちんとすわってたべた
③



食事のあいさつができた
⑦

バランスよくたべた
④

お箸やスプーンをじょうずに使えた
⑤

お茶碗やお皿を持ってたべた
⑥

調理室に「今日のご飯は何ですか?」「おかわり下さい!」と元気よく声を掛けてくれたらいおん組さん。もうすぐ卒園ですね。これからもお食事をしっかり食べて元気に成長してくださいね。また、進級するお友だちが「楽しく食べて元気いっぱい」になれるような給食作りを目指し、給食を通して食事マナーや食事の大切さなど子どもたちにも伝えていけたらと思っています。



かんたんサムゲタン

おすすめレシピ

豆乳ゼリー

- 材料 (4人分)**
鶏肉 (手羽先・手羽元・手羽中 お好みの部位で) 8本
もち米 1合
長ねぎ 1/2本
しいたけ 3個
にんにく 3片
しょうが 1片
クコの実 10粒
甘栗(むき身) 8粒
水 5カップ
塩 小さじ1
酒 大さじ1

- 作り方**
① 骨付きの鶏肉は骨に沿って切り込みを入れる。
② もち米を洗ってザルに空ける。
③ 長ねぎは白い部分はスライスし、青い部分は大きめに切る。
④ しいたけ・にんにく・しょうがは薄くスライスする。
⑤ 長ねぎの白い部分は残し、それ以外を鍋に入れる。
⑥ 蓋をして中火~弱火で30~40分ゆっくりと煮る。
※ 圧力鍋があれば20分加圧した後自然放置する。
⑦ 器に盛り、スライスした長ねぎをのせる。
※ 職員が家庭でよく作っているメニューです。疲れている時や風邪をひいている時にお勧めです。大人はキムチを添えると一層おいしく頂けます。

- 材料**
豆乳(無調整でも調整でもOKです) 400ml
砂糖 50g
粉ゼラチン 2袋(10g)
水 50ml
生クリーム 100ml
※黒蜜 粉黒糖 50g
水 40ml
きな粉 適量

- 作り方**
① 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかす。
② 鍋に豆乳と砂糖を入れて中火にかけ、ゆっくりと混ぜる。
③ 砂糖が溶けたら火を止める。
④ ③に①のゼラチンを加えて完全に溶かす。
⑤ ④をボウルに移して生クリームを加え、底に氷水を当て、混ぜながら冷やす。
⑥ とろみがついてきたら器に流し冷蔵庫で冷やし固める。
⑦ 黒砂糖と水を鍋に入れ弱火にかけ黒蜜を作る。
⑧ 煮立てないようにかき混ぜながら、黒砂糖を溶かしほんのりとろみがついてきたら出来上がり!
⑨ 冷やして固まった豆乳ゼリーに黒蜜ときな粉をかける

※ やさしい味のデザートです。お試しください。