

3月の予定献立表



平成31年



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	金	ちらし寿司 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	カルピス パナナ ひなあられ	紅鮭 卵 鶏もも肉 かつお節 乳酸菌飲料	しいたけ ざやいんげん のり たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 胡瓜 人参 昆布	精白米 グラニュー糖 油 三温糖 ごま ごま油 観世ふ	酢 みりん しょうゆ	
2	土	くふあじゅーしい 豆腐のスープ ブロッコリーのおかか和え たんかん	カルシウム 焼きそば	豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 豚ロース	しいたけ ひじき 人参 ねぎ ブロッコリー トマト たまねぎ コーン缶 みつば キャベツ	精白米 三温糖 片栗粉 中華めん 油	しょうゆ 酢 ソース	
4	月	タコライス 青菜の胡麻サラダ 野菜スープ ブルーン	麦茶 りんご ココアちんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 かつお節	たまねぎ 人参 レタス トマト 小松菜 胡瓜 ねぎ ブルーベリー りんご	精白米 三温糖 ごまごま油 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 油	チリソース 酢 みりん しょうゆ	
5	火	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ オレンジ 大根のレモン漬け えのきのみそ汁	豆乳 オートミールクッキー	沖縄豆腐 牛ロース 煮干し 豆乳 卵	ほうれん草 白菜 人参 大根 胡瓜 レモン たまねぎ えのき ねぎ オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 しらたき 油 三温糖 薄力粉 バター オートミール ショートニング	しょうゆ 酢 みそ	
6	水	胚芽ご飯 さばのおろし煮 りんご 春雨のナムル 小松菜と油揚げのみそ汁	ミルク 胡麻スティック	さば かつお節 油揚げ パルメザン	大根 根深ねぎ 胡瓜 りんご もやし 人参 小松菜	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 片栗粉 はるさめ 油 ごま油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
7	木	手巻き寿司 南瓜の甘煮 アーサ汁 パイン缶	ミルク パナナ コーンフレーク	ツナ缶 卵 カニかまぼこ ウイナー 鶏ひき肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク	胡瓜 のり かぼちゃ パナナ あおさ ねぎ パイン缶	精白米 グラニュー糖 油 三温糖 コーンフレーク	酢 みりん しょうゆ	
8	金	スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ パナナ	麦茶 くふあじゅーしい	合挽き肉 豚レバー パルメザン ツナ缶 かつお節 豚もも肉	たまねぎ 人参 トマト にんにく オリーブ油 コーン缶 バセリ パナナ しいたけ こぼろ ねぎ	スパゲティミートソース ごま オリーブ油 ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
9	土	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	胡瓜 わかめ トマト ねぎ たまねぎ オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
11	月	チキンライス 五目卵焼き パイン缶 からし菜炒め 豆苗のみそ汁	ミルク あんパン	鶏もも肉 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク 脱脂粉乳 ちしあん	たまねぎ 人参 グリーンピース ひじき なら からし菜 キャベツ もやし 豆苗 しめじ えのき	精白米 油 グラニュー糖 強力粉 バター	ケチャップ しょうゆ みそ	
12	火	胚芽ご飯 豆腐カレーあんかけ オレンジ 大根の梅肉和え レタスのすまし汁	麦茶 りんご ぜんざい	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 いんげんまめ	人参 たまねぎ しめじ 大根 ざやいんげん 大根 胡瓜 レタス わかめ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 黒砂糖 もち粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん	
13	水	鶏照り焼き丼 わかめスープ ごまじゃこサラダ りんご	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 しらす干し かつお節 かつお節	しょうが レタス キャベツ 人参 胡瓜 わかめ えのき ねぎ りんご のり	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
14	木	3月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします				
15	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 ほうれん草 からし菜	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢	
16	土	たけのこご飯 麩チャンブルー ゆし豆腐 りんご	ミルク ボンテ・ドーナツ	鶏もも肉 かつお節 卵 豚ロース ゆし豆腐 ミルク	人参 たけのこ みつば キャベツ たまねぎ なら ねぎ りんご	精白米 車心 油 ボンテ・ドーナツ	しょうゆ みそ	
18	月	もずく丼 切り干しサラダ すまし汁 りんご	ミルク カップケーキ	豚ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク	もずく しょうが 人参 ざやいんげん 切り干し大根 胡瓜 わかめ ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま ホットケーキ グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢	
19	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 拌三絲 わかめスープ ブルーン	ミルク じゃこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 ミルク かつお節 しらす干し パルメザン	根深ねぎ 人参 しいたけ なら にんにく しょうが 昆布 もやし もずく わかめ えのき	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま 食パン	みそ 酢 しょうゆ マヨネーズ	
20	水	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ パイン缶 じゃが芋ソテー きゃべつのみそ汁	麦茶 パナナ 豆乳ゼリー	さば 鶏もも肉 煮干し 豆乳 ホイップクリーム きな粉	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ パイン缶 パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 じゃがいも 観世ふ グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ みそ	
21	木	春分の日						
22	金	胚芽パン 鮭のコーン焼き パイン缶 ヒジキのサラダ ホワイトシチュー	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 ツナ缶 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨	コーン缶 ひじき もやし 胡瓜 人参 たまねぎ バセリ のり パイン缶	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん	
23	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 ウイナードック	豚肩ロース かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク ウイナー	たまねぎ しょうが レタス キャベツ コーン缶 人参 セロリ 昆布 みつば オレンジ	精白米 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 ホットケーキ	しょうゆ 酢	
25	月	胚芽ご飯 魚の西京焼き ブルーン くーびイリチー そうめん汁	豆乳 小魚 芋餅団子	紅鮭 豚肩ロース かつお節 豆乳 きな粉 小魚	刻み昆布 しいたけ 人参 なら しめじ みつば ブルーン	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 こんにゃく そうめん さつま芋 もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
26	火	カレーライス オレンジ コールスローサラダ すまし汁	ミルク ドーナツ	豚もも肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 きな粉	人参 かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく キャベツ コーン缶 あおさ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 観世ふ	しょうゆ 酢 マヨネーズ	
27	水	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け りんご 豆腐チャンブルー 豆苗のみそ汁	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 沖縄豆腐 赤肉 かつお節 ミルク 卵 ホイップクリーム	パイン缶 キャベツ 人参 たまねぎ もやし 豆苗 えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 グラニュー糖 三温糖 さつま芋も生 バター	しょうゆ 酢 みそ	
28	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。



柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきました。この一年で子どもたちはすっかり成長しましたね。食事の面でも子どもたち一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるようになったり、スプーンやお箸の使い方が上手になったりと成長がみられます。次年度も楽しく食べて元気いっぱいに過ごしていきましょう。卒園するお友だちも「早寝・早起き・朝ごはん」をこれからも続けていってくださいね！



3月の食育目標



いろいろな食材に触れ、食の体験を増やし、食べたい意欲を育てる!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

1年間を振り返って！

親子で今年度を振り返ってみましょう。がんばったこと・出来るようになったことには○・まあまあがんばったことには△・できなかったことには×を付けましょう。×や△は、○になるようにがんばりましょうね。



- 早寝・早起き
 毎朝、朝ごはんを食べる
 元気に外で遊ぶ
 好き嫌いない
 よく噛んで食べる



- ごあいさつができる
 正しい姿勢ですわれる
 おやつは時間を決めて
 手洗いをする
 歯磨きをする



親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

保育園では、昼食時間に自分でラップおにぎりを作っています。いつも以上に食欲モリモリです。3月は手巻き寿司にチャレンジします！

保育園のおすすめメニュー

オートミールクッキー

材 料 (約20枚)	
薄力粉	150g
オートミール	65g
ベーキングパウダー 小さじ1	
重曹 (じゅうそう) ひとつまみ	
バター	75g
ショートニング	75g
三温糖	100g
卵	1個
レーズン	70g



作り方

- ① 薄力粉にベーキングパウダー・重曹を加えふるって置く。
- ② ボウルに室温に置いて柔らかくなったバターとショートニングを入れ、三温糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ そこに卵を加え、更に混ぜる。オートミール・レーズンを加え混ぜ、①の粉類を加えサックリと混ぜる。
- ④ 天板にスプーン1杯分ずつ並べ、手のひらで押し平らにする。
- ⑤ 170～180℃のオーブンで18分焼く。