



令和3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	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ オレンジ	ミルク きなこトースト	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク きな粉	アラのり ねぎ 切り干し大根 にんじん ししいたけ にんにく 大根 たまねぎ オレンジにら	精白米 きび 大麦 こんにやく 油 食パン パター 三温糖	しょうゆ みりん みそ	
2	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き ブルー ピーマン炒め きゃべつのみそ汁	ミルク ごま小魚 りんごケーキ	さば 豚肉 焼き竹輪 煮干し ミルク 卵 小魚	しょうが にんにく ピーマン にんじん もやし キャベツ ブルー 干しぶどう	精白米 きび 大麦 ごま じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 薄力粉	しょうゆ かき油 みそ	
3	水	ちらし寿司 ローストチキン ゼリー ほうれん草ナムル 花麩のお吸い物	ミルク パナナ ひなあられ	紅鮭 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク	しいたけ さやいんげん のり たまねぎ えのき 削り昆布 ほうれん草 きゅうりにんじん	精白米 三温糖 油 ごま ごま油 観世ふ	しょうゆ 酢 みりん	
4	木	胚芽ご飯 鮭のグラタン 春野菜炒め そうめん汁 ブルー	ミルク スイートポテト	紅鮭 牛乳 チーズ ミルク ベーコン かつお節 生クリーム	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ みつば ブルー	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 パター そうめん さつまいも 三温糖	しょうゆ みりん	
5	金	スパゲティーミートソース オレンジ さつま芋のサラダ ビーンズスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 粉チーズ ハム チーズ かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン缶 オレンジ ミックスビーンズ からしな	スパゲッティ パター 片栗粉 オリーブ油 さつまいも ごま 精白米 ごま油	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ	
6	土	魚そぼろご飯 肉じゃが アーサ汁 黄桃缶	ミルク 焼き芋	紅鮭 豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば たまねぎ グリーンピース あおさ ねぎ もも缶	精白米 ごま油 じゃがいも しらたき 油 三温糖 さつまいも	しょうゆ みりん	
8	月	タコライス マッシュポテト オニオンスープ オレンジ	ミルク 小魚 ひむひむ	合挽き肉 チーズ かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳 小魚	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも パター 片栗粉 観世ふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ	
9	火	胚芽ご飯 豚肉生姜焼き 大根みそ汁 ブロッコリーとコーン炒め りんご	ミルク ポーポー	豚肩ロース ベーコン かつお節 ミルク 卵	たまねぎ しょうが コーン缶 ブロッコリー はくさい 大根 しめじ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 油 三温糖 片栗粉 黒砂糖 薄力粉 ホットケーキ	しょうゆ みそ みりん	
10	水	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 切り干しサラダ すまし汁	ミルク スコーン	紅鮭 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク ヨーグルト 生クリーム	切り干し大根 きゅうり にんじん わかめ みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま ごま油 薄力粉 強力粉 バター はちみつ グラニュー糖	みそ 酢 みりん しょうゆ	
11	木	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き ブルー 五目きんぴら なめこのみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 豚もも肉 煮干し 油揚げ	レモン ごぼう にんじん しいたけ なめこ ねぎ ブルー	精白米 きび 大麦 ごま こんにやく 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん みそ	
12	金	胚芽パン 白身魚フライ パイン缶 キャベツサラダ コーンスープ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 キングクリップ かつお節	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 片栗粉 精白米 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
13	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん ししいたけ ひじき ねぎ キャベツ にら こまつな もも缶 干しぶどう	精白米 ごま油 油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ	
15	月	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き オレンジ マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁	麦茶 りんご ぜんざい	鶏もも肉 チーズ かつお節 いんげんまめ	きゅうり にんじん コーン缶 豆腐 しめじ オレンジりんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 観世ふ 押し 粉黒糖 白玉粉	マヨネーズ みそ	
16	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ひじき炒め 豆腐すまし汁 ブルー	ミルク パナナ 紫芋チップス	ホキ 油揚げ 大豆 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	ひじき キャベツ にんじん しいたけ にら えのき ねぎ ブルー パナナ	精白米 きび 大麦 しらたき 油	みそ マヨネーズ しょうゆ	
17	水	カツカレー グリーンサラダ もずく汁 パイン缶	ミルク くずもち 小魚	豚ヒレ肉 卵 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉 小魚	にんじん たまねぎ りんご にんにく もずく キャベツ ブロッコリー きゅうり	精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 油 パター パン粉 オリーブ油 芋てん粉 黒砂糖	酢 みりん しょうゆ	
18	木	3月生れ 誕生日会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします				
19	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くいあじゅーしい	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	昆布 ししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうりにら ほうれんそう ひじき	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みりん 酢	
20	土	春分の日						
22	月	もずく丼 春雨のナムル ゆし豆腐 ブルー	ミルク ピザパン	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 チーズ	もずく しょうが にんじん ねぎ さやいんげん きゅうり もやし トマト たまねぎ ピーマン	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 はるさめ 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
23	火	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 人参シリシリ 麩のみそ汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	さば 卵 煮干し ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 もやし わかめ りんご パナナ もも缶 みかん缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 観世ふ	しょうゆ みそ みりん	
24	水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット オレンジ くーびりりちー 南瓜のみそ汁	ミルク あんパン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 焼き竹輪 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	たまねぎ にんにく しょうが 昆布 ししいたけ にんじん にら かぼちゃ えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 油 片栗粉 こんにやく 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん みそ	
25	木	胚芽ご飯 マーボー豆腐 パイン缶 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	ミルク パナナ ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク	根深ねぎ にんじん ししいたけ にら にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ えのき しめじ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	しょうゆ みそ 酢 みりん	
26	金	胚芽ご飯 魚のごま焼き オレンジ 白菜サラダ きのごチャウダー	ミルク ドーナツ	ホキ かに風味かまぼこ ベーコン ミルク 脱脂粉乳 きな粉	はくさい きゅうり みかん缶 エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 三温糖 ごま オリーブ油 油 バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
27	土	卒園式						
29	月	鶏照り焼き丼 キャベツサラダ すまし汁 りんご	麦茶 パナナ 砂糖てんぷら	鶏もも肉 ツナ缶 卵 かつお節 絹ごし豆腐	しょうが レタスのり キャベツ にんじん セロリ わかめ ねぎ りんご パナナ	精白米 油 片栗粉 オリーブ油 小麦粉 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	

※ 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て、園庭から聞こえる子ども達の声も明るく元気一杯に響いています。ひな祭りに向けて、玄関ホールには伝統的なお雛様、お部屋や廊下には子ども達手作りの個性豊かなひな人形が並び、保育園を一層華やかにしてくれています。今年度は野菜の栽培や簡単な調理体験を通して、食への関心を持ち、意欲的に食べるようになったりと成長しています。次年度も繋げていけるように沖縄県産食材を使用しながら楽しく食体験を広げていきたいと思ひます。



3月の食育目標

成長を確認し、次年度につなげていく

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

一年間を振り返って

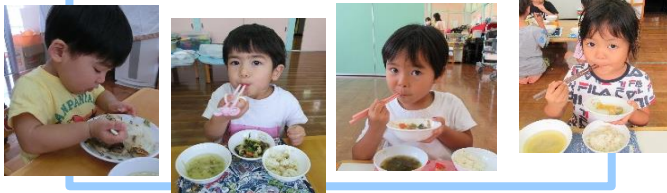
4月から一年間、子ども達はずいぶん成長し、お代わりする子も増えました。子ども達が「おいしいね！」と笑顔で食べるように更に頑張っています。

ひよこ組・・・ミルクや離乳食だった子が幼児食も食べられるようになりました。
りす組・・・手づかみ食べしていた子も、今ではフォークを使って自分で食べています。

うさぎ組・・・只今エジソンの箸を練習中。進級したら普通の箸にもチャレンジ！

ばんだ組・・・お箸を練習中です。次は食器も正しく持てるようになりたいです。

らいおん組・・・卒園に向けて一定の時間内に完食できるようになりました。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、ダシも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされて、薄味でもおいしく食べられます。

- ・かつお節・・・うま味の強い濃厚なだし。麺類・汁物・煮物などにおすすめ。
- ・煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。みそ汁・煮物などにぴったり。
- ・昆布・・・上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に

保育園では、かつお節・煮干しを食材によって使い分けしています。

※上手なだしの取り方

- ① 鍋に水を入れ火にかけ沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止めかつお節を入れる
- ③ かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。
- ④ ふきん等を敷いたザルで静かにこす。



給食の魚料理のご紹介

魚料理は子どもたちに大人気で、お代わりもしてくれます。そこで、保育園の魚料理のレシピをいくつかご紹介します。

子ども1人分 40gを1切れ × 2

大人1人分 40gを2切れ × 2 合計 240gとして

- ① 切り身の魚に、下処理として塩と料理酒を少々かけておく。
- ② 調味料を混ぜ、①の魚に漬け込むまたはのせて、170℃のオーブンで20分位焼く。
(みそなどを使ったものは揚げやすいので様子を見ながら温度調整してください)

給食で使っているお魚の種類

キングフィッシュ	★	ホキ	★
鮭	★	サバ	★
赤魚	★		

右に記載されている料理法の横に適している魚を★の色で表しています。

調味料をのせる

みそマヨ焼き	★ ★ ★
マヨネーズ	大さじ3
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1

黄金焼き	★ ★ ★
クリームコーン缶	80g
卵黄	1個
パセリ	少々
混ぜて魚にのせ上から	
ピザ用チーズ	30g

ピザ焼き	★ ★ ★
薄切り玉ねぎ	60g
細切りベーコン	18g
ピザソース	18g
混ぜて魚にのせ上から	
ピザ用チーズ	30g

調味料に漬ける

照り焼き	★ ★ ★ ★ ★
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
おろししょうが	少々

西京焼き	★ ★ ★ ★ ★
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	少々

タンドリー風	★ ★ ★
ヨーグルト	30g
ケチャップ	小さじ1
しょうゆ	少々
おろしにんにく	1.5g
カレー粉	小さじ1