



令和4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 火	納豆ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ひじき炒め すまし汁 タンカン	ミルク 胡麻スティック	ホキ 油揚げ 大豆 焼き竹輪 かつお節 チーズ 絹ごし豆腐 ミルク 卵	ひじき キャバツ にんじん しいたけ いら えのき ねぎ タンカン 干しぶどう	精白米 きび 大麦 しらたき 油 強力粉 ショートニング グラニュー糖 ごま	みそ しょうゆ みりん
2 水	胚芽ご飯 鮭のグラタン 春野菜炒め エノキとモヤシのスープ パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	紅鮭 牛乳 ベーコン プロセスチーズ かつお節 焼き竹輪	たまねぎ しめじ キャバツ にんじん たけのこ しいたけ えのき もやし パイン缶	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 パター	しょうゆ
3 木	ちらし寿司 鶏のマレード煮 黄桃缶 ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物	麦茶 ひなあられ オレンジゼリー	紅鮭 卵 鶏もも肉 かつお節	しいたけ さやいんげん のり ほうれん草 きゅうり にんじん もやし 昆布 えのき	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
4 金	スパゲティーミートソース オレンジ キャバツサラダ ビーンズスープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー かつお節 パルメザン ベーコン ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト キャバツ きゅうり のり ミックスピーズ オレンジ	スパゲッティー パター オリーブ油 片栗粉 精白米 三温糖	ケチャップ しょうゆ みそ 酢
5 土	鶏照り焼き丼 ツナサラダ すまし汁 りんご	ミルク 焼き芋	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク	レタスのり キャバツ にんじん セロリ わかめ ねぎ りんご	精白米 油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みりん
7 月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 タンカン ほうれん草のごま和え かき玉汁	ミルク ふわふわ パナナ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	根深ねぎ にんじん しいたけ いら ほうれん草 きゅうり もやし みつば タンカン パナナ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 観世ふ グラニュー糖	みそ 酢 しょうゆ みりん
8 火	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き りんご ブロッコリー炒め 大根のみそ汁	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 ブロッコリー コーン缶 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 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
9 水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き パイン缶 五目きんぴら なめこのみそ汁	豆乳 ビスコ パナナ	赤魚 豚もも肉 かつお節 油揚げ 豆乳	ごぼう にんじん しいたけ いら なめこ ねぎ パイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん みそ
10 木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き グリーンサラダ もずく汁 ブルーン	ミルク スコーン	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク 生クリーム	レモン キャバツ きゅうり にんじん もやし もずく ブルーン いちごジャム	精白米 きび 大麦 オリーブ油 片栗粉 薄力粉 強力粉 バター はちみつ グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
11 金	胚芽パン 白身魚フライ パイン缶 さつま芋のサラダ コーンスープ	麦茶 くふあじゅーしい	脱脂粉乳 卵 ハム キングクリップ チーズ かつお節 豚もも肉	たまねぎ きゅうり コーン缶 にんじん パセリ パイン缶 しいたけ ごぼう ねぎ	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 パン粉 油 さつまいも 片栗粉 精白米	しょうゆ みりん マヨネーズ
12 土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	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 卵 油揚げ ミルク 脱脂粉乳	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャバツ ごまつな いら オレンジ 干しぶどう	精白米 ごま油 パター 油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん
14 月	もずく丼 春雨のナムル ゆし豆腐 タンカン	麦茶 じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ハム ゆし豆腐 かつお節 しらす干し パルメザン	もずく にんじん もやし さやいんげん きゅうり ねぎ タンカン	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 はるさめ 食パン	しょうゆ 酢 みそ みりん
15 火	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 人蔘シリシリ きゃべつのみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	紅鮭 焼き竹輪 煮干し ミルク	にんじん たまねぎ ビーマン コーン缶 キャバツ パイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 コーンフレーク	しょうゆ みそ みりん
16 水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット オレンジ くーびいりちー 南瓜のみそ汁	麦茶 セロリ ココアちんすこう	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 焼き竹輪 かつお節	たまねぎ 昆布 しいたけ にんじん いら かぼちゃ ねぎ えのき オレンジ セロリ	精白米 きび 大麦 油 片栗粉 こんにゃく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん
17 木	<b>3月生れ</b> <b>誕生会</b>	りんごジュース ロールケーキ	<b>お弁当お願いします</b>			
18 金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 わかめ	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ みりん
19 土	魚そぼろご飯 肉じゃが アーサ汁 オレンジ	ミルク パナナ 紫芋チップス	紅鮭 豚もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク	にんじん ごぼう みつば たまねぎ あおさ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 ごま油 じゃがいも しらたき 三温糖 油	しょうゆ みりん
21 月	<b>春分の日</b>					
22 火	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 パナナケーキ	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク 卵	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ オレンジ パナナ	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉	チリソース しょうゆ みりん
23 水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 切り干しサラダ わかめスープ	麦茶 スイートポテト	さば ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 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 オレンジ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも パター	しょうゆ 酢 みりん
24 木	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 マゼドアンサラダ きのことチャウダー	麦茶 りんご ぜんざい	鶏もも肉 チーズ ベーコン 牛乳 いんげんまめ	ブロッコリー にんじん コーン缶 エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも オリーブ油 バター 黒砂糖 白玉粉	しょうゆ マヨネーズ
25 金	カレーライス オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	ミルク あんパン	豚もも肉 しらす干し かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご きゅうり わかめ ねぎ トマト えのき オレンジ	精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 パター 油 三温糖 観世ふ 強力粉 グラニュー糖	カレー しょうゆ 酢
26 土	<b>卒園式</b>	りんごジュース カルカン オレンジ				
28 月	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ とろろ昆布汁 りんご	ミルク ごまラスク	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース かつお節 ミルク	つくで煮 ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん 昆布 りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 焼きふ 食パン パター ごま	しょうゆ みりん
29 火	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ 胡瓜のツナサラダ 白菜スープ	ミルク ゼリー クラッカー	合挽き肉 牛乳 卵 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク	たまねぎ キャバツ きゅうり トマト はくさい ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま	しょうゆ 酢 みりん
30 水	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 黄桃缶 ピーマンの細切炒め 麩のみそ汁	豆乳 パナナ せんべい	さば 卵 豚もも肉 煮干し 豆乳	ビーマン にんじん もやし わかめ もも缶 パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 焼きふ・観世ふ	しょうゆ かき油 みそ
31 木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜サラダ 豆苗のみそ汁 りんご	麦茶 砂糖てんぷら	ホキ ハム かつお節 卵	はくさい きゅうり みかん缶 豆苗 しめじ えのき りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま オリーブ油 薄力粉 油	しょうゆ 酢 みそ 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。 ※朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。







※ 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。

陽ざしの中でメジロが木々の間を飛び交い、美しいさえずりが聞こえてくる暖かな日があったり、寒さが厳しい日があったりと「三寒四温」を繰り返すこの頃です。4月に入園・進級した子どもたちも1年が経ち、すっかり成長しましたね。苦手な物も頑張って食べてみようとする姿や、よく噛んで食べる様子が見られます。また大きな声で「おいしそうなおいがする!」と調理室まで声を掛けに来てくれる子、コップのお片付けの手伝いをしてくれる子と1年前に比べると身体も声も大きくなったようです。新年度も食事を通して子ども達の成長を感じていきたいと思います。

**3月の食育目標：1年間の成長を振り返り、新年度に期待する!!**


※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

**できるかな～？** 今年一年を振り返って、出来た事には○・出来ていなかったら×をつけましょう。今は出来ない事も、新年度は出来るようにしていきましょうね。

 <p>早寝・早起きをしている</p>	 <p>朝ごはんをしっかり食べている</p>	 <p>よく噛んで食べている</p>
 <p>いただきます!</p> <p>食事のあいさつができる</p>	 <p>正しい姿勢で食事ができる</p>	 <p>楽しく食事をしている</p>

**一年を振り返って**

ひよこ組・・・離乳食からもみんな揃って幼児食を食べられるようになりました。  
 りす組・・・自分でスプーンやフォークを使って食べられるようになる。  
 うさぎ組・・・エジソンのお箸を使っています。  
 ばんだ組・・・最後までお箸で食事が出るようになりました。お代わりもたくさんしてくれます。  
 らいおん組・・・ご飯を盛り付けたり、自分で食べられる量を考えられるようになりました。  
 各クラスみんなが成長していますね。次年度も食事を通して更に成長していけるよう工夫していきたいです。



**保育園のおすすめメニュー**

**型抜きクッキー** (お誕生会用)

材 料 (30枚)	
バター	100g
グラニュー糖	80g
卵黄	1個分
小麦粉	200g



**作り方**

- ① ボウルにバターを入れ、室温に置き柔らかくする。
- ② 砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄を加えクリーム状になるように混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉を加えサックリと混ぜる。
- ⑤ 30分程そのまま置き、生地なじませる。
- ⑥ 粉を振ったまな板の上で、綿棒で伸ばし好きな型で抜く。
- ⑦ 天板に並べ、表面に刷毛で卵黄を塗り、170℃に温めたオーブンで15分焼く。