

3月 献立表

令和4年3月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしとチンゲン菜のナムル 中華スープ	マッシュマロクッキー 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤み そ ロースハム 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 白ごま(すり) 白 ごま(炒り) ハーベスト マ シュマロ	干しいたけ 根深ねぎ しょ うが もやし チンゲンサイ はくさい 乾燥わかめ キヤ ベツ	コンソメ おろしに んにくしょうゆ だし 食塩 鶏ガラ スープ素
2	水	食パン 鶏のトマト煮 ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 牛乳	わかめおにぎり ウ エハース(クリーム) 麦茶	鶏もも 卵 牛乳	食パン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 米 ウエハース (クリーム)	たまねぎ ホールトマト缶 フ ロッコリー ホールコーン缶 バレンシアオレンジ	食塩 コンソメトマ トケチャップ おろし にんにくしょう
3	木	ちらし寿司 若鶏もも焼き 塩昆布和え すまし汁	ひなあられ カルピ ス	油揚げ 桜でんぶ 卵 若鶏 もも 赤みそ 木綿豆腐	米 三温糖 焼きふ あられ も	にんじん 干しいたけ かん びょう ぎざみ海苔 きゅうり しょうが だいこん キヤベツ 塩昆布 乾燥わかめ	寿司の粉 しょうゆ みりん 料理酒 お ろしにんにく 食塩 かつお・昆布だし 汁
4	金	麦ごはん 肉じゃが 小松菜ののり和え バナナ 味噌汁	おせんべい(ぼり ん) 牛乳	豚もも 竹輪 木綿豆腐 白 みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) じゃが いも サラダ油 三温糖 ぼり んこ	たまねぎ にんじん こまつ な ぎざみ海苔 バナナ テン ゲンサイ 乾燥わかめ	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁
5	土	チャーハン オレンジ 中華スープ	カステラ 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味か まぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 カステ ラ	キャベツ 根深ねぎ バレンシ アオレンジ きくらげ(乾)	鶏ガラスープ素 オ イスターソース こ しょう しょうゆ 食 塩
7	月	カレーうどん 春雨のマヨサラダ オレンジ	カルシウムせんべ い 牛乳	豚もも 牛乳	冷)うどん 片栗粉 はるさめ マヨネーズ カルシウムせん べい	にんじん 根深ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン缶 バ レンシアオレンジ	めんつゆ だし カ レールウ こしょう 食塩
8	火	ごはん さばの味噌煮 酢の物 キウイ すまし汁	バームクーヘン 牛 乳	さば(冷) 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 厚切りバーム クーヘン	しょうが 乾燥わかめ きゅ りトマト みかん缶 キウイフ ルーツ ほうれんそう にんじ ん	料理酒 しょうゆ 食 塩 酢 かつお・昆 布だし汁
9	水	ハヤシライス ポテトサラダ 牛乳	手作りクッキー リ ンゴジュース	豚ロース ロースハム 牛乳 卵	米 サラダ油 じゃがいも マ ヨネーズ 薄力粉 無塩パ ター 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッ コリー きゅうり りんごジュ ース	中濃ソース トマト ケチャップ コンソメ ハヤシルウ 食塩 こしょう 酢
10	木	ごはん 豚バラ大根のポン酢炒め マカロニサラダ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	豚ばら 卵 木綿豆腐 白み そ 牛乳	米 ごま油 マカロニ マヨ ネーズ コーングリッツ サラ ダ油 有塩バター	だいこん 万能ねぎ にんじ ん きゅうり チンゲンサイ えのきたけ	料理酒 味ぽん み りん こしょう 食塩 かつお・昆布だし 汁
11	金	ごはん さわらの蒲焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	ヨーグルト ウエ ハース(ココア)	さわら(冷) 油揚げ 白みそ 無糖ヨーグルト	米 片栗粉 大豆油 三温糖 いちごジャム	かぼちゃ(冷) だいこん こま つな	みりん しょうゆ か つお・昆布だし汁
12	土	チキンライス キウイ コンソメスープ	あんぱん 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター あんぱん	たまねぎ にんじん ビーマ ン キウイフルーツ ブロッコ リー	パセリ粉 こしょう 食塩 トマトケ チャップ コンソメ
14	月	三色丼 さつま芋の甘煮 すまし汁	苺のパウンドケーキ 牛乳	鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 牛 乳	米 三温糖 サラダ油 さつま いも ホットケーキミックス 無 塩バター	ほうれんそう 乾燥わかめ こまつな いちご	みりん しょうゆ 食 塩 だし 料理酒 か つお・昆布だし汁
15	火	ごはん 豚肉の照りマヨ炒め 春雨サラダ キウイ わか玉スープ	英字ビスケット 牛 乳	豚もも かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マヨ ネーズ はるさめ ごま油 白 ごま(炒り) ごまビスケット	たまねぎ にんじん きゅうり キウイフルーツ 乾燥わかめ 根深ねぎ	料理酒 みりん しょ うゆ だし 酢 食塩 鶏ガラスープ素
16	水	クリームスパゲティ 茹で野菜 コンソメスープ	手作りオレンジゼ リー 牛乳	鶏もも 牛乳 パルメザン チーズ 卵 ベーコン セラチ ン	スパゲッティ サラダ油 有塩 バター 薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ しめじ ほうれんそ う キヤベツ にんじん こま つな オレンジジュース みか ん缶	クリームシチュー の素 コンソメ 食塩 こしょう
17	木	ごはん 鶏肉の和風たまねぎソース 大根とちくわの煮物 オレンジ 味噌汁	米粉と豆腐のブラ ウニー 牛乳	鶏もも 竹輪 油揚げ 白 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 米粉 片栗粉 サラダ油	たまねぎ だいこん バレンシ アオレンジ チンゲンサイ な めこ	食塩 料理酒 しょ うゆ みりん こしょう 水 かつお・昆布だ し汁
18	金	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き ゆかり和え クリームスープ	クリームパン 牛乳	パルメザンチーズ ベーコン 牛乳 タラ(冷)	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ ミニクリームパン	クリームコーン缶 チンゲンサ イ きゅうり こまつな たま ねぎ	パセリ粉 食塩 ゆ かり コンソメ ク リームシチューの 素 こしょう 水
19	土	焼きそば バナナ 牛乳	おせんべい 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ご ま油 ソフトサラダ	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼き そば粉末ソース

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他	
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
22	火	コーンご飯 ハンバーグ スパゲッティナポリタン コンソメスープ	手作りケーキ ぶど うジュース	ぶたひき肉 牛乳 卵 ロース ハム ホイップクリーム	米 有塩バター パン粉 サラ ダ油 スパゲッティ(乾) 薄力 粉 三温糖 無塩バター	ホールコーン缶 たまねぎ に んじん ビーマン ブロッコリー キャベツ こまつな いちご み かん缶 ぶどうジュース	しょうゆ コンソメ ナツメグ 食塩 こ しょう トマトケ チャップ ソース	
23	水	ロールパン カジキの竜田揚げ さつまいものサラダ 野菜スープ	ほりほり小魚 牛乳	かじき ほりほり小魚 牛乳	ロールパン 片栗粉 大豆油 さつまいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ きゅうり に んじん こまつな	しょうゆ 料理酒 こ しょう 食塩 コンソ メ	
24	木	ごはん 豚肉の生姜焼き なめたけ和え バナナ 味噌汁	いもけんぴ 牛乳	豚ロース 竹輪 木綿豆腐 白 みそ 牛乳	米 三温糖 サラダ油 芋かり んとう	たまねぎ しょうが キヤベツ にんじん なめたけ バナナ チンゲンサイ はくさい	料理酒 しょうゆ み りん かつお・昆布 だし汁	
25	金	ミトソースパグティ なばなのツナマヨ和え 牛乳	ヨーグルトゼリー 麦茶	ぶたひき肉 パルメザンチー ーズ ツナ缶 牛乳 無糖ヨーグル トゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 薄力 粉 マヨネーズ グラニュー糖	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 なばな キヤ ベツ レモン(果汁)	パセリ粉 こしょう 食塩 トマトケ チャップ コンソメ ナツメグ めんつゆ	
26	土	お好み焼き オレンジ 中華スープ	かりんとう 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨ ネーズ ごま油 白ごま(炒り) かりんとう	キャベツ 根深ねぎ こまつな あおのり バレンシアオレンジ えのきたけ きくらげ(乾)	ソース 鶏ガラスー プ素 しょうゆ	
28	月	ごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツのごま和え 味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	若鶏もも 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 マーレードジャム 黒ご ま(すり) 三温糖 ホットケ ーキミックス さつまいも 上白糖 サラダ油	キャベツ にんじん チンゲン サイ たまねぎ	しょうゆ 料理酒 か つお・昆布だし汁	
29	火	菜めし 松風焼き ゴボウサラダ 味噌汁	おせんべい 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ 木綿豆 腐 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま (炒り) いりごま マヨネーズ ソフトサラダ	菜めしの素 たまねぎ にんじ ん ごぼう きゅうり ホール コーン缶 ほうれんそう なめこ	しょうゆ 食塩 かつ お・昆布だし汁	
30	水	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 キウイ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	白みそ 油揚げ 木綿豆腐 牛 乳 鮭(冷)	米 三温糖 糸こんにやく サラ ダ油 焼きふ 有塩バター グ ラニュー糖	ほしひじき にんじん キウイフ ルーツ たまねぎ 乾燥わかめ	酒 みりん だし め んつゆ しょうゆ か つお・昆布だし汁	
31	木	家庭保育協力依頼日						

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

今年度も終わりに近づいて来ましたね。1年を振り返って苦手だった野菜など、食べられるようになったでしょうか？きりん組さんにとっては、残りあとわずかとなった保育園での給食です。お友達や先生と、楽しい給食の時間にしましょう。

3月3日はひな祭り



3月3日はひな祭りです。桃の花が咲くころに行われるので『桃の節句』とも呼ばれています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。雛人形は、子供たちのかわりに病氣や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお吸い物、菱餅、ひなあられなどがあり、ひなあられには「1年の4季を通じて健康に過ごせますように」という願いが込められています。



3月の旬の食材

3月が旬の野菜をご紹介します
○なばな...アブラナの花や茎を総称して菜の花と呼び、主に開花前の、若い葉と花、つぼみ、茎などの穂先の部分を摘んだものです。「食卓に春の訪れを告げる野菜」といわれるように、なばなの名で早春に出回ります。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

○チンゲン菜...茎がよく張り、葉の緑色が濃くて艶のあるもので、丈が短くてずんぐりしたものがよいです。β-カロテンが豊富に含まれ、ビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄が多く含まれています。油を使って調理するとカロテンの吸収がよくなります。

○いちご...赤い色が濃く、光沢があってヘタが濃い緑でピンとしているものが新鮮です。いちごの赤い色素成分であるアントシアニンは目の疲れや視力回復に有効とされています。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。