



3月 献立表

令和6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	金	ちらし寿司 若鶏の照り焼き 塩昆布和え いちご すまし汁	ひなあられ 牛乳 0.1歳2歳クラスは、ビスケットです。	あぶらあげ さくらでんぶ たまご 若鶏もも(皮つき) 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 やきふ あられ ビスケット	にんじん 干しいたけ かんぴょう やきのり きゅうり にんにく だいこん キャベツ しおこんぶ いちご わかめ	しょうゆ 粉末すし酢 みりん 食塩 かつお・昆布だし汁
2	土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ばりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ばりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ ねぶかねぎ バレンシアオレンジ きくらげ	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
4	月	麦ごはん さばの味噌煮 小松菜のり和え バナナ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	さば みそ ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ハーベスト マシュマロ	しょうが こまつな にんじん や きのり パナナ はくさい わかめ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
5	火	ハヤシライス はくさいの中華和え いちご 牛乳	ほりほり小魚 麦茶 0.1歳クラスはカルシ ウムせんべいです。	ぶたもも ぎゅうにゅう ほりほり小魚	こめ サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい いちご	中濃ソース トマトケチャップ コンソメ ハヤシルウ 食塩 鶏ガラスープ素
6	水	ごはん 焼きメンチカツ 茹で野菜 コンソメスープ	プリン ぶどうジュース	ぶたひきにく とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ゼラチン ホイップクリーム	こめ パン粉 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん こまつな ぶどうジュース	中濃ソース こしょう 食塩 コンソメ
7	木	ごはん 鶏肉の和風たまねぎソースかけ スパニッシュオムレツ オレンジ 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	若鶏もも(皮つき) たまご ぎゅうにゅう スキムミルク あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも サラダ油 のり英字ビスケット	たまねぎ ブロッコリー バレンシアオレンジ チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みりん 食塩 こしょう 料理酒 トマトケチャップ かつお・昆布だし汁
8	金	ごはん 鮭フライ タルタルソースかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	冷)骨取りサケ たまご 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パン粉 大豆油 マヨネーズ さとう さつまいも 厚切りバームクーヘン	たまねぎ かぼちゃ こまつな	食塩 パセリ粉 こしょう しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
9	土	煮込みうどん ほうれんそうのおかか和え みかん	カステラ 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん かすてら	はくさい しいたけ ほうれんそう みかん	めんつゆ しょうゆ
11	月	三色丼 さつま芋の甘煮 オレンジ すまし汁	ポップコーン 牛乳	とりひきにく たまご 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 さつまいも コーングリッツ バター	ほうれんそう バレンシアオレンジ わかめ だいこん	しょうゆ おろししょうが だし 食塩 かつお・昆布だし汁
12	火	食パン 鶏のトマト煮 ツナマカロニサラダ バナナ コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	とりもも まぐろ たまご ぎゅうにゅう	しょうばん じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス さとう さつまいも 大豆油	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり パナナ コーン キャベツ こまつな	コンソメ おろしにんにく 食塩 トマトケチャップ こしょう
13	水	菜飯 肉じゃが 三色ナムル すまし汁	ばりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ぶたもも ロースハム 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ごま油 白ごま(すり) ばりんこ ウエハース(ココア)	菜飯の素 たまねぎ にんじん もやし こまつな ほうれんそう 干しいたけ	しょうゆ みりん 料理酒 だし おろしにんにく かつお・昆布だし汁 食塩
14	木	ふわとろオムライス 鶏肉のからあげ 春雨サラダ コンソメスープ	マープルケーキ りんごジュース	とりもも たまご ぎゅうにゅう 若鶏もも(皮つき) カニかま ホイップクリーム	こめ バター かたくりこ こむぎこ 大豆油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス グラニュー糖 ココア	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン いちご キウイフルーツ りんごジュース	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ トマトケチャップ しょうゆ おろししょうが 料理酒 おろしにんにく 鶏ガラスープ素 穀物酢
15	金	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き ゆかり和え わかめスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	たら バルメザンチーズ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ ごま油 ホットケーキミックス さとう	コーン キャベツ きゅうり しめじ わかめ ねぶかねぎ レーズン	パセリ粉 食塩 ゆかり 鶏ガラスープ素 しょうゆ
16	土	焼きそば バナナ 牛乳	あんぱん 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 あんぱん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり パナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
18	月	ごはん さわらの蒲焼き キャベツのポン酢サラダ 味噌汁	ツナパン 牛乳	冷)骨取りさわら 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう たまご まぐろ	こめ かたくりこ 大豆油 さとう ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ	しょうゆ みりん 味噌汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁
19	火	卵とじうどん もやしのそぼろみそ炒め バナナ	わかめおにぎり 牛乳	とりもも たまご とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	冷)うどん かたくりこ サラダ油 さとう こめ	ねぶかねぎ しいたけ しょうが もやし パナナ	和風だし みりん しょうゆ 料理酒

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		
21	木	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	さば あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう カルシウムせんべい	きりぼしだいこん にんじん ねぶかねぎ なめこ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	
22	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜と卵のなめたけ和え 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	ぶたロース たまご ちくわ あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん なめたけ(瓶) チンゲンサイ だいこん オレンジジュース みかんかん	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁	
23	土	チキンライス キウイ コンソメスープ	マーラーカオ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター マーラーカオ	たまねぎ にんじん ピーマン キウイフルーツ こまつな	食塩 パセリ粉 こしょう コンソメ トマトケチャップ	
25	月	ミートソースハゲティ 菜の花のツナマヨ和え 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたひきにく バルメザンチーズ まぐろ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 なばな キャベツ バナナ ももかん みかんかん	食塩 パセリ粉 ナツメグ コンソメ トマトケチャップ こしょう めんつゆ	
26	火	ごはん 豚肉の揚げ煮 キャベツのごま和え 味噌汁	クリームパン 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ 大豆油 さとう 黒ごま(すり) ミニクリームパン	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	
27	水	ごはん チーズミートローフ 切干大根のサラダ バナナ 中華スープ	ビスケット 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ	こめ パンこ バター さとう ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) ビスケット	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし バナナ キャベツ わかめ ねぶかねぎ	こしょう ソース 料理酒 トマトケチャップ 食塩 鶏ガラスープ素 穀物酢 しょうゆ	
28	木	ごはん ホキのムニエルレモンマヨネーズ ソース ひじきの煮物 オレンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ホキ あぶらあげ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ 糸こんにやく さとう やきふ バター グラニュー糖	レモン パセリ(葉) ひじき にんじん バレンシアオレンジ たまねぎ わかめ	食塩 こしょう 和風だし しょうゆ みりん めんつゆ かつお・昆布だし汁	
29	金	家庭保育協力依頼日						
30	土	焼うどん バナナ 牛乳	カステラ 麦茶	ぶたもも ぎょくにソーセージ けずりぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 かすてら		めんつゆ	

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、スティックゼリー、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～

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。園での昼食、おやつなどの楽しい時間を友達や保育者と分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。

**ありがとうの日**

3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで、「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、お友達、先生、おうちの人など、いろいろな人が思い浮かびます。保育園のお友達は、園生活を振り返り、かかわった人に感謝して卒園・進級を迎えられたらいいですね。

**食事のマナーは身につきましたか?**

1年間過ごしてきて、どれだけ習慣づけられたでしょうか?

- きちんとあいさつをする。(いただきます、ごちそうさま、など。)
- 食事中に席を立たない。
- 食べ物を口に入れたまま話をしない。
- 音を立てて食べない。
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ。
- すずんでかたづけをする。