

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	土	牛乳・クッキー					お茶・せんべい
3	月	牛乳 ビスケット	ご飯	ささみフライ	鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油	牛乳 雑あられ	
				彩りサラダ	キャベツ、ほうれんそう、人参、ツナ水煮缶、卵、油、マヨネーズ、しょうゆ、こしょう		
				すまし汁	豆腐、あさり、人参、麩、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
4	火	牛乳 ポーロ	ご飯	おでん風煮物	大根、人参、こんにゃく、鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、昆布、しょうゆ、みりん、砂糖	牛乳 せんべい	
				キャベツのみぞドレッシングサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、油、みそ、酢、砂糖		
				フルーツ	フルーツ		
5	水	牛乳 おかき	ご飯	豚肉のごま焼き	豚肉、しょうが、片栗粉、しょうゆ、ごま、油	牛乳 ★ポップコーン (カレー味)	とうもろこし、油、 カレー粉、塩
				大根きんぴら	大根、人参、ベーコン、ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油		
				にゅうめん	そうめん、白菜、人参、かまぼこ、しいたけ、鶏肉、卵、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん		
6	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	鶏つくね	鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、油	牛乳 ★変わりミックス サンド	食パン、バター、 砂糖、ごま、きな粉
				キャベツともやしのごまあえ	キャベツ、もやし、人参、小松菜、竹輪、ごま、しょうゆ		
				かぼちゃのみぞ汁	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、みそ		
7	金	牛乳 ビスコ	ご飯	鶏肉の照り焼き	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉	お茶 おかき	
				塩昆布ナムル	ほうれんそう、人参、えのきたけ、塩こんぶ、ごま油		
				根菜のみぞ汁	大根、さつまいも、こんにゃく、ごぼう、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
8	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
10	月	牛乳 フレーク		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
11	火	牛乳 ウエハース	ご飯	五目ラーメン	焼きそばめん、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、わかめ、ねぎ、豚肉、塩、こしょう、ごま油、中華だしの素、しょうゆ	牛乳 ★りんご入り 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、 豆腐、りんご、油、砂糖
				しらす和え	ほうれん草、人参、しらす干し、卵、砂糖、油、しょうゆ		
				ジョア	ジョア		
12	水	牛乳 ポーロ	ご飯	魚の竜田揚げ	さわら、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油	牛乳 ★もちもちおから	おから、牛乳、片栗粉、 しょうゆ、砂糖
				春雨サラダ	春雨、人参、キャベツ、ハム、コーン缶、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油		
				のっぺい汁	鶏肉、里いも、こんにゃく、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、煮干し、しょうゆ、塩、片栗粉		
13	木	牛乳 せんべい	ご飯	煮込みハンバーグ	合い挽き肉、塩、こしょう、卵、玉ねぎ、大豆、パン粉、牛乳、油、ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、砂糖	牛乳 ★7割の ワザアト	食パン、玉ねぎ、人参、油、 フロココリー、ツナ油漬缶、 マヨネーズ、塩、 とろけるチーズ
				干草和え	ほうれん草、えのきたけ、人参、カニ風味かまぼこ、しょうゆ、ごま油		
				もやしのみぞ汁	もやし、人参、豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ		
14	金	牛乳 クラッカー	ご飯	白身魚のタルタルソース焼	白身魚、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、油	牛乳 クッキー	
				小松菜とツナの和え物	小松菜、もやし、人参、ツナ油漬缶、しょうゆ		
				えのきのみぞ汁	キャベツ、えのきたけ、人参、わかめ、煮干し、しょうゆ、塩		
15	土	牛乳・おかき				お茶・ウエハース	
17	月	プリン	ご飯	カレーシチュー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、カレールウ、油	牛乳 乾パン	
				キャベツのツナサラダ	キャベツ、小松菜、人参、ツナ油漬缶、きゅうり、油、塩、こしょう、砂糖		
				フルーツ	フルーツ		
18	火	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の変わり西京焼き	さけ、塩、こしょう、小麦粉、油、砂糖、みそ、みりん、マヨネーズ	牛乳 ★オートミール バー	バター、マジマロ、 オートミール、 コーンフレーク
				納豆のハリハリサラダ	納豆、ほうれん草、人参、切干大根、ひじき、ごま、めんつゆ、ごま油		
				春雨のスープ	春雨、もやし、人参、しいたけ、豆腐、ねぎ、洋風だしの素、塩		
19	水	牛乳 ビスケット	ご飯	キャベツ畑のミンチカツ	キャベツ、塩、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、卵、小麦粉、油	お茶 ★きな粉おはぎ	もち米、塩、きな粉、砂糖
				ブロッコリーのごまあえ	ブロッコリー、もやし、人参、ちくわ、ごま、しょうゆ、砂糖		
				豆乳コンソープ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコン、クリームコーン缶、コーン缶、豆腐、塩、こしょう、パセリ		
21	金	牛乳 えびせん	ご飯	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、砂糖、みりん、しょうゆ	牛乳 ごませんべい	
				小松菜とキャベツのしらすサラダ	小松菜、キャベツ、人参、しらす干し、油、ごま油、酢、しょうゆ、ごま		
				豆腐と麩のみぞ汁	豆腐、わかめ、麩、玉ねぎ、煮干し、みそ		
22	土	牛乳・フレーク				お茶・塩せんべい	
24	月	牛乳 おこし	ご飯	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油	牛乳 クッキー	
				野菜の彩り和え	キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、油、しょうゆ、砂糖		
				小松菜と豆腐のみぞ汁	豆腐、小松菜、人参、しいたけ、煮干し、みそ		
25	火	牛乳 ごませんべい	ご飯	ポークビーンズ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、油、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、塩、パセリ	牛乳 ウエハース	
				ごぼうのサラダ	ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま		
				ジョア	ジョア		
26	水	牛乳・クッキー		卒園式		お茶・せんべい	
27	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	焼きそば	焼きそば麺、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、豚肉、油、お好みソース、青のり、かつお節	牛乳 ★蒸しパン	ホットケーキミックス バター、イチゴジャム 砂糖、卵、牛乳
				チンゲンサイと卵のすまし汁	チンゲンサイ、豆腐、しょうが、卵、かつお節、しょうゆ、塩		
				フルーツ	フルーツ		
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯	和風豆乳シチュー	白菜、玉ねぎ、人参、鶏肉、大豆、昆布、豆乳、クリームコーン缶、酒、塩	お茶 せんべい	
				じゃがいもときのこのソテー	じゃがいも、ベーコン、しめじ、油、塩、こしょう、お好み焼きソース		
				フルーツ	フルーツ		
29	土	牛乳・あられ				牛乳・ビスコ	
31	月	牛乳 乾パン	ご飯	酢豚	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、干し椎茸、ピーマン、砂糖、しょうゆ、酢	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
				青菜とコーンの和え物	キャベツ、小松菜、人参、コーン缶、ごま、しょうゆ、ごま油		
				わかめスープ	わかめ、もやし、豆腐、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、塩		

※おやつ★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子ども達はこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。今年度もいよいよ最後の月となりました。子どもたちが給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができていると嬉しく思います。



❁ 今月のおすすめメニュー ❁



和風豆乳シチュー（3月28日（金）のメニュー）

市販のルウを使わずに、おいしいシチューができます♪
豆乳使用でヘルシーに!!

材料（子ども2人分）

- ・鶏もも肉…40g
- ・えのき…10g
- ・玉ねぎ…半分
- ・にんじん…半分
- ・昆布だし汁…80g
- ・白菜…1/4個

A

- ・豆乳……………40g
- ・クリームコーン…25g
- ・塩……………適量
- ・米粉……………少々
- ・絹ごし豆腐……………半町

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、鶏もも肉、白菜を食べやすい大きさに、えのきは3等分に切る
- ② 昆布のだし汁で具材を煮て火が通ったら**A**を入れさらに煮る
- ③ 絹ごし豆腐をサイコロ状に切り、②に入れる
- ④ 米粉を水でとき、ゆっくり回しながら入れてとろみが出たら出来上り♪

一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



★3月の努力目標★

1年間の成長を
喜びましょう

