

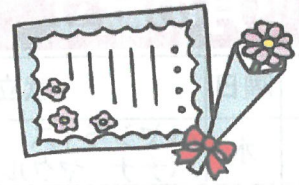
# 3月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ハヤシライス バナナ ヤクルト	シラス マヨトースト	牛肉 しらす	米 ハヤシルウ マヨ 食パン	人参 玉葱 ヤクルト しめじ バナナ
2	木	焼きそば 南瓜サラダ 牛乳	桜海老ご飯	牛肉 牛乳 桜海老	焼きそば麺 マヨ 米	キャベツ 人参 玉葱 南瓜 胡瓜
3	金	生姜焼丼 若竹汁 三色ゼリー	薩摩芋の 抹茶蒸しパン	豚肉 若布 豆乳	米 ゼリー 薩摩芋 米粉	生姜 あさつき 筍 人参 抹茶
4	土	春キャベツスパゲティー ポトフ	かりんとう &バナナ	ベーコン	スパゲティー バター じゃが芋 かりんとう	キャベツ 玉葱 人参 バナナ
5	日					
6	月	鮭若布ご飯 豚汁	ココアトースト	炊込み若布 豚肉 鮭フレーク	米 里芋 食パン バター ココア	干し椎茸 人参 大根 白菜
7	火	ご飯 ササミのゆかり焼き 青梗菜のとろみ炒め	カルピス フルーツポンチ	ササミ	米	青梗菜 人参 エノキ バナナ ゆかり 蜜柑缶 カルピス
8	水	カレーうどん ツナの混ぜサラダ 牛乳	抹茶餅	牛肉 油揚 ツナ 牛乳 豆乳	うどん カレールウ マヨ きな粉	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ トマト 抹茶
9	木	ご飯 納豆サラダ 鯖のチーズパン粉焼き	黄桃ケーキ	鯖 納豆 チーズ 豆乳	米 マヨ小麦粉 パン粉 HM	小松菜 キャベツ コーン パセリ 黄桃缶
10	金	バターロールパン チリコンカン 焼売 牛乳	きつねご飯	豚挽肉 大豆 焼売 牛乳 油揚	ロールパン カレー粉 米	玉葱 トマト缶 人参
11	土	豚丼 薩摩芋の味噌汁	あられ &蜜柑缶	豚肉	米 薩摩芋 あられ	コーン 小松菜 玉葱 あさつき 蜜柑缶
12	日					
13	月	三色サンド マスカットゼリー 牛乳	鮭チーズご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 鮭フレーク チーズ	食パン チョコクリーム マヨ ゼリー 米	胡瓜 レタス キャベツ
14	火	ご飯 切干大根サラダ 鯖の西京焼き	オレンジ 蒸しケーキ	鯖 ツナ	米 胡麻ドレ 米粉	胡瓜 トマト 人参 切干大根 オレンジジュース
15	水	チキンカレーライス 若布と胡瓜の酢の物 牛乳	バナナケーキ	鶏肉 若布 牛乳 豆乳	米 じゃが芋 カレールウ 米粉	玉葱 人参 胡瓜 バナナ
16	木	ツナコーンピラフ ウイナースープ	スナック &牛乳	ツナ シラス ウイナー 牛乳	米 スナック	コーン 玉葱 キャベツ 人参
17	金	卒園式				
18	土	筍の炊き込みご飯 青梗菜と豆腐の味噌汁	人参ケーキ	鶏肉 豆腐	米 人参ケーキ	筍 人参 しめじ 青梗菜
19	日					
20	月	ご飯(ふりかけ) 鰯大根 菜花のお浸し	マヨコーン トースト	ふりかけ 鰯 鯉節	米 食パン マヨ	大根 菜花 生姜 もやし コーン
21	火	春分の日				
22	水	ご飯 鶏の照焼き ポテトサラダ 牛乳	牡丹餅	鶏肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 牡丹餅	人参 胡瓜 あさつき
23	木	ご飯 鯖と人参の煮物 キャベツの塩昆布和え	味付け小魚 &ジョア	鯖 塩昆布 ジョア	米 味付け小魚	キャベツ 人参 胡瓜 生姜
24	金	ご飯 肉じゃが 茸の味噌汁 牛乳	薩摩芋 カップケーキ	牛肉 油揚 牛乳	米 じゃが芋 薩摩芋ケーキ	人参 玉葱 隠元 エノキ しめじ
25	土	肉うどん 若布サラダ	マスカットゼリー &煎餅	豚肉 若布	うどん ゼリー 煎餅	あさつき コーン 胡瓜 キャベツ
26	日					
27	月	ご飯 鯖のケチャップ餡かけ 中華スープ	林檎 ヨーグルト	鯖 若布 ヨーグルト	米	コーン 生姜 玉葱 ピーマン 林檎
28	火	麻婆丼 春雨サラダ 牛乳	チーズトースト	豚挽肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	米 春雨 胡麻油 食パン	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜
29	水	焼きうどん 麩の味噌汁	菜飯	牛肉 若布	うどん 麩 米	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 菜飯の素
30	木	ご飯 オレンジ 肉野菜炒め 牛乳	苺ジャム サンド	豚肉 牛乳	米 ジャム 食パン	ピーマン オレンジ パプリカ キャベツ 人参
31	金	ツナと昆布の炊込みご飯 蒟の筑前煮		ツナ 塩昆布 鶏肉	米	蒟 人参 筍 隠元 グリンピース

※ 食材名の「マヨ」はマヨネーズ、「HM」はホットケーキミックスの略です。



## マンゴー通信



年長さんに大好きなお給食を聞きました。結果は以下の通りです。  
各クラス1～3位までに入ったお給食を、今月の献立に入れました。  
皆が好きなお給食はいつ出るかな？お楽しみに！！  
幼稚園での思い出になるよう、心を込めて作りますので、沢山食べて下さいね。

### 紫陽花組

- 1位 チキンカレー
- 2位 カレーうどん
- 3位 三色サンド

### 菫組

- 1位 焼きそば
- 2位 ハヤシライス
- 3位 カレーうどん

### もみじ組

- 1位 焼売
- 2位 納豆サラダ
- 3位 鮭若布ご飯

年長さん以外のお友達も、この1年で食べられるものは増えましたか？好きなお給食は出来ましたか？  
今月は五感を意識して食べてみましょう！！食べる事がもっと楽しく、好きになるかも！？

### 五感

- 視覚** ... 料理の見た目(カラフル・色々な形)
- 聴覚** ... 料理をしている時の音(包丁で切る:トントン/焼く:ジュー/煮る:グツグツ)  
食べる時の咀嚼音(パリパリ・サクサク・コリコリ)
- 嗅覚** ... 料理中・食卓に並べた時の匂い(いい匂い・お腹が空く匂い)
- 触覚** ... 食材の触感(野菜:固い・ツルツル・チクチク/パン:フワフワ)  
食べた時に感じる温度(熱い・冷たい)
- 味覚** ... 食べた時に感じる味(美味しい・甘い・酸っぱい・苦い・辛い)

乳幼児期は脳が著しく発達する時期なので、五感をしっかり使って脳を育てよう！！

子どもは「視覚」からの情報が強いので、子どもの食欲を引き出したり好きな食べ物を増やすには、視覚を上手く活用しましょう。

例) 食材を型抜きする。オムレツにケチャップで顔を書く。好きなキャラクターの食器を使う。目の前で作る。色とりどりの食材を使う。(その中でも赤やオレンジは食欲増進に繋がります。)

## 今月のレシピ「ココアトースト」

### 材料(4人分)

- ・食パン 1枚
- ・ココア 1g
- ・砂糖 8g
- ・バター 5g

### 作り方

- ① バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かす。
- ② (1)にココアと砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ 食パンに(2)を塗り広げ、トースターで焼く。

