

# 3月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	鮭若布ご飯 豚汁	きな粉サンド	鮭フレーク 炊き込み若布 豚肉 きな粉 牛乳	米 食パン	人参 大根 牛蒡 白菜 干し椎茸 味噌
2	火	バターロールパン シチュー バナナ	チーズおかかご飯	豚肉 牛乳 チーズ 鰹節	バターロールパン 米 シチュールーウ ジャガ芋	玉葱 人参 バナナ
3	水	ハヤシライス 三色花ゼリー 牛乳	ヨーグルトパンケーキ	牛肉 牛乳 卵 ヨーグルト	三色花ゼリー ハヤシライス 米 ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ
4	木	昆布とツナの炊き込みご飯 そうめん汁	フルーチェ ブルーベリー	塩昆布 ツナ 牛乳	米 素麺	枝豆 白菜 玉葱 人参 味噌 干し椎茸 フルーチェ
5	金	ご飯 納豆サラダ つくねの甘酢餡 肉じゃが	メロンラスク	納豆 つくね 牛乳	米 マヨネーズ 食パン 肉じゃが 酢 片栗粉 バター ホットケーキミックス	キャベツ 小松菜 コーン レモン汁
6	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	オレンジ 煎餅	鶏ささみ	中華麺 煎餅 胡麻ドレッシング	人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレンジ
7	日					
8	月	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	人参ご飯	卵 ツナ 牛乳 ハム 塩昆布	食パン マヨネーズ 米 マスカットゼリー 梅ジャム	胡瓜 キャベツ レタス 人参
9	火	シラス卵粥 ヒレカツ 大根と人参のツナ煮	わらび餅	シラス ツナ 卵 きな粉	白粥 ヒレカツ わらび餅粉	大根 人参
10	水	ご飯 鯖のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ	きな粉パン	鯖 豆乳 きな粉	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 トマト缶 キャベツ コーン
11	木	ご飯(ふりかけ) 唐揚げ ツナの混ぜサラダ	バイクドじゃが	鶏肉 ツナ 青海苔	米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ トマト
12	金	カレーライス カルピス バナナ	マヨコーントースト	牛肉	米 じゃが芋 カレールウ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 バナナ カルピス コーン
13	土	豚丼 若布スープ	バナナ スナック	豚肉 若布	米 スナック	玉葱 人参 バナナ
14	日					
15	月	ご飯 照焼ハンバーグ コールスローサラダ	フレンチトースト	ハンバーグ 卵 牛乳	米 食パン 酢 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン
16	火	ご飯(ふりかけ) 鮭の塩焼き 筑前煮	チヂミ	鮭 シラス 鶏肉 ツナ	米 米粉 胡麻油	蓮根 牛蒡 人参 筍 蒟 たら コーン
17	水	焼きそば プリン 牛乳	チーズトースト	牛肉 プリン 牛乳 チーズ	焼きそば麺 食パン	キャベツ 人参 玉葱
18	木	卒園式				
19	金	ご飯 根菜味噌汁 鶏の胡麻味噌焼き	ココアケーキ	鶏肉 豆乳	米 胡麻 ココア ホットケーキミックス	人参 玉葱 大根 味噌
20	土	玉子サンド マカロニサラダ	マスカットゼリー 煎餅	卵 ハム	バターロールパン マカロニ 煎餅 マヨネーズ マスカットゼリー	玉葱 胡瓜 人参
21	日					
22	月	ご飯 タンドリーチキン ウインナースープ	人参餅	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 豆乳 きな粉	米 カレー粉 米粉 コンソメ	キャベツ 玉葱 人参
23	火	ご飯(ふりかけ) 鯖と大豆の煮物 胡瓜と若布の酢の物	焼きプリン	鯖 大豆 若布 卵 牛乳 生クリーム	米 酢	人参 胡瓜
24	水	麻婆豆腐丼 ブロッコリーサラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 豆腐 納豆 ツナ ヨーグルト	米 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 味噌 ブロッコリー コーン 林檎
25	木	餡掛けうどん 人参とコーンのサラダ	枝豆ご飯	豚肉 シラス	うどん 米 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 干し椎茸 あさつき コーン 枝豆
26	金	ご飯 ドライカレー 牛乳 苺	蓮根チップス ヤクルト	豚肉 牛乳 青海苔	米 カレー粉 米粉	玉葱 人参 ピーマン 苺 生姜 トマト 蓮根 ヤクルト
27	土	茸の炊き込みご飯 豆腐の味噌汁	プリン クッキー	鶏肉 油揚げ 豆腐 若布 プリン	米 クッキー	人参 しめじ 味噌
28	日					
29	月	ご飯(ふりかけ) 鯖の西京焼き 切り干し大根の旨煮	バナナケーキ	鯖 油揚げ 豆乳	米 片栗粉 米粉	切り干し大根 味噌 人参 バナナ
30	火	豚の生姜焼き丼 コンソメスープ	苺パン	豚肉	米 食パン 苺ジャム コンソメ	あさつき 生姜 苺 白菜 エノキ コーン
31	水	トマトマカロニ 林檎サラダ 牛乳	トウモロコシご飯	牛挽肉 牛乳 ヨーグルト	マカロニ 米 マヨネーズ コンソメ	アスパラ トマト缶 林檎 ケチャップ キャベツ コーン

# 3月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	鮭若布ご飯 豚汁	きな粉サンド	鮭フレーク 炊き込み若布 豚肉 きな粉 牛乳	米 食パン	人参 大根 牛蒡 白菜 干し椎茸 味噌
2	火	バターロールパン シチュー バナナ	チーズおかかご飯	豚肉 牛乳 チーズ 鰹節	バターロールパン 米 シチュールーウ ジャガ芋	玉葱 人参 バナナ
3	水	ハヤシライス 三色花ゼリー 牛乳	ヨーグルトパンケーキ	牛肉 牛乳 卵 ヨーグルト	三色花ゼリー ハヤシライス 米 ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ
4	木	昆布とツナの炊き込みご飯 そうめん汁	フルーチェ ブルーベリー	塩昆布 ツナ 牛乳	米 素麺	枝豆 白菜 玉葱 人参 味噌 干し椎茸 フルーチェ
5	金	ご飯 納豆サラダ つくねの甘酢餡	メロンラスク	納豆 つくね 牛乳	米 マヨネーズ 食パン 肉じゃが 酢 片栗粉 バター ホットケーキミックス	キャベツ 小松菜 コーン レモン汁
6	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	オレンジ 煎餅	鶏ささみ	中華麺 煎餅 胡麻ドレッシング	人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレンジ
7	日					
8	月	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	人参ご飯	卵 ツナ 牛乳 ハム 塩昆布	食パン マヨネーズ 米 マスカットゼリー 苺ジャム	胡瓜 キャベツ レタス 人参
9	火	シラス卵粥 ヒレカツ 大根と人参のツナ煮	わらび餅	シラス ツナ 卵 きな粉	白粥 ヒレカツ わらび餅粉	大根 人参
10	水	ご飯 鯖のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ	きな粉パン	鯖 豆乳 きな粉	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 トマト缶 キャベツ コーン
11	木	ご飯 唐揚げ ツナの混ぜサラダ	バイクドじゃが	鶏肉 ツナ 青海苔	米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ トマト
12	金	カレーライス カルピス バナナ	マヨコーントースト	牛肉	米 じゃが芋 カレールウ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 バナナ カルピス コーン
13	土	豚丼 若布スープ	バナナ スナック	豚肉 若布	米 スナック	玉葱 人参 バナナ
14	日					
15	月	ご飯 照焼ハンバーグ コールスローサラダ	フレンチトースト	ハンバーグ 卵 牛乳	米 食パン 酢 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン
16	火	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮	チヂミ	鮭 シラス 鶏肉 ツナ	米 米粉 胡麻油	蓮根 牛蒡 人参 筍 蒟 たら コーン
17	水	焼きそば プリン 牛乳	チーズトースト	牛肉 プリン 牛乳 チーズ	焼きそば麺 食パン	キャベツ 人参 玉葱
18	木	卒園式				
19	金	ご飯 根菜味噌汁 鶏の胡麻味噌焼き	ココアケーキ	鶏肉 豆乳	米 胡麻 ココア ホットケーキミックス	人参 玉葱 大根 味噌
20	土	玉子サンド マカロニサラダ	マスカットゼリー 煎餅	卵 ハム	バターロールパン マカロニ 煎餅 マヨネーズ マスカットゼリー	玉葱 胡瓜 人参
21	日					
22	月	ご飯 タンドリーチキン ウイナースープ	人参餅	鶏肉 ヨーグルト ウイナー 豆乳 きな粉	米 カレー粉 米粉 コンソメ	キャベツ 玉葱 人参
23	火	ご飯 鯖と大豆の煮物 胡瓜と若布の酢の物	焼きプリン	鯖 大豆 若布 卵 牛乳 生クリーム	米 酢	人参 胡瓜
24	水	麻婆豆腐丼 ブロッコリーサラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 豆腐 納豆 ツナ ヨーグルト	米 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 味噌 ブロッコリー コーン 林檎
25	木	餡掛けうどん 人参とコーンのサラダ	枝豆ご飯	豚肉 シラス	うどん 米 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 干し椎茸 あさつき コーン 枝豆
26	金	ご飯 ドライカレー 牛乳 苺	蓮根チップス ヤクルト	豚肉 牛乳 青海苔	米 カレー粉 米粉	玉葱 人参 ピーマン 苺 生姜 トマト 蓮根 ヤクルト
27	土	茸の炊き込みご飯 豆腐の味噌汁	プリン クッキー	鶏肉 油揚げ 豆腐 若布 プリン	米 クッキー	人参 しめじ 味噌
28	日					
29	月	ご飯 鯖の西京焼き 切り干し大根の旨煮	バナナケーキ	鯖 油揚げ 豆乳	米 片栗粉 米粉	切り干し大根 味噌 人参 バナナ
30	火	豚の生姜焼き丼 コンソメスープ	苺パン	豚肉	米 食パン 苺ジャム コンソメ	あさつき 生姜 苺 白菜 エノキ コーン
31	水	トマトマカロニ 林檎サラダ 牛乳	トウモロコシご飯	牛挽肉 牛乳 ヨーグルト	マカロニ 米 マヨネーズ コンソメ	アスパラ トマト缶 林檎 ケチャップ キャベツ コーン



今月旬を迎える「落(ふき)」

16日(火)の献立に入れました。

落は東海市の特産品でもあります。

生の落をスーパーで見かけるのも僅かな期間です。

是非、旬の落の爽やかな香りとシャキシャキした歯ごたえを楽しみましょう。



年長さんに大好きなお給食を聞きました。

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> 			<堇組> 			<もみじ組> 						
✿	1位	ハヤシライス	✿	✿	1位	カレーライス	✿	✿	1位	鮭若布ご飯	✿	
	2位	鮭若布ご飯			2位	三色サンド			2位	三色サンド		
✿	2位	三色サンド			3位	唐揚げ			3位	カレーライス		
												
✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	

今月のレシピ「ベイクドじゃが」

材料(4人分)

- ・じゃが芋 200g
- ・油 10g
- ・塩 0.2g
- ・青海苔 0.2g



作り方

- ① じゃが芋は1.5cm角に切る。  
水にさらし水気をよく切り、油と混ぜておく。
- ② オーブンの天板に重ならないように並べて180度10〜15分様子を見ながら焼く。
- ③ 出来上がったじゃが芋に、塩と青海苔を混ぜ合わせて完成。

