

3月の献立 桃組

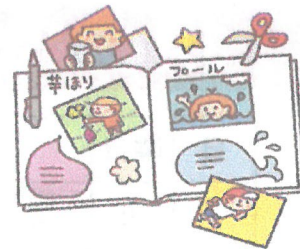
日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	ご飯 鰯大根 法蓮草と人参の白和え	ハムコーン 蒸しパン	鰯 豆腐 牛乳 ハム	米 練り胡麻 HM	大根 人参 生姜 コーン 法蓮草
2	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 バナナ	麩の-snack	牛肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ 麩 バター	人参 玉葱 バナナ
3	木	ご飯(ふりかけ) バーベキューチキン コーンクリームスープ	南瓜餅	ササミ ベーコン きな粉	米 米粉 マカロニ	人参 白菜 南瓜 コーンスープ
4	金	バターロールパン シチュー 苺	ご飯ピザ	豚肉 ツナ チーズ	バターロールパン 米 シチュールウ じゃが芋	人参 玉葱 苺 ピーマン コーン
5	土	卵とじうどん 鯖のゆかり焼 薩摩芋のレモン煮	かりんとう& ヨーグルト	鯖 卵 鰹節 鶏肉 ヨーグルト	うどん 薩摩芋 かりんとう	ゆかり 葱 人参 レモン汁
6	日					
7	月	鶏そぼろ丼 カルピス 肉じゃが	トマトパンケーキ	鶏挽肉 牛肉 卵	米 じゃが芋 HM	グリーンピース 玉葱 人参 トマトジュース カルピス
8	火	ご飯 鯖の塩焼 南瓜サラダ	チヂミ	鯖 しらす	米 マヨネーズ 胡麻油 小麦粉	南瓜 胡瓜 ニラ コーン
9	水	カレーうどん 牛乳 蜜柑	蒸かし芋	牛肉 油揚 牛乳	うどん カレールウ 薩摩芋	玉葱 人参 蜜柑
10	木	ご飯(ふりかけ) ハンバーグ ミネストローネ	小豆入り 蒸しパン	ハンバーグ ベーコン 卵 小豆 ヨーグルト	米 小麦粉 BP	玉葱 人参 キャベツ トマト缶
11	金	三色サンド 牛乳 プリン	桜海老ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 桜海老 プリン	食パン マヨネーズ 米 チョコクリーム	レタス 胡瓜 キャベツ
12	土	しらすご飯 青梗菜スープ	棒チーズ& 苺	しらす 棒チーズ	米 春雨	生姜 青梗菜 コーン 苺
13	日					
14	月	鮭若布ご飯 豚汁	フレンチトースト	鮭フレーク 卵 豚肉 若布ご飯の素 牛乳	米 里芋 食パン	人参 大根 白菜 干し椎茸
15	火	ご飯 めかじきの煮付 ブロッコリーサラダ	オレンジゼリー	めかじき ツナ	米 マヨネーズ オレンジゼリーの素	ブロッコリー コーン 蜜柑缶
16	水	イタリアンスパゲティー 牛乳 バナナ	じゃが芋きな粉	豚肉 牛乳 きな粉	スパゲティー じゃが芋	玉葱 人参 バナナ ピーマン
17	木	卒園式				
18	金	ご飯(ふりかけ) ミートコロッケ 切干大根の洋風煮 牛乳	胡麻ラスク	ベーコン 牛乳 油揚	米 コロッケ 食パン 胡麻 バター	切干大根 人参
19	土	塩ラーメン ジャーマンポテト	クッキー& 牛乳	豚肉 ウィナー 牛乳	中華麺 じゃが芋 クッキー	人参 玉葱 もやし コーン
20	日					
21	月	春分の日				
22	火	バターロールパン チリコンカン 牛乳	焼おにぎり	豚挽肉 大豆 鰹節 牛乳	バターロールパン 米 カレー粉 片栗粉	玉葱 トマト缶
23	水	親子丼 胡瓜とツナの中華和え	薩摩芋 カップケーキ	鶏肉 蒲鉾 卵 ツナ 若布	米 酢 薩摩芋カップケーキ	胡瓜 人参 玉葱 あさつき
24	木	ジャージャーうどん 牛乳 オレンジ	牡丹餅	豚挽肉 牛乳	うどん 胡麻油 牡丹餅	胡瓜 玉葱 人参 オレンジ ピーマン
25	金	大豆ご飯 薩摩汁	マヨコーン トースト	大豆 しらす 豚肉 油揚	米 薩摩芋 食パン マヨネーズ	人参 大根 三つ葉 コーン
26	土	豚丼 マカロニサラダ	煎餅& オレンジ	豚肉 ハム	米 マカロニ 煎餅 マヨネーズ	玉葱 人参 オレンジ
27	日					
28	月	ツナと昆布の炊込みご飯 干草卵焼 ヨーグルト	マカロニ かりんとう	ツナ 塩昆布 卵 ヨーグルト 鶏挽肉	米 マカロニ	グリーンピース 人参 椎茸 絹さや
29	火	ご飯 若布スープ 茄子と豆腐のそぼろ餡	きな粉ケーキ	豆腐 豚挽肉 豆乳 きな粉 若布	米 片栗粉 米粉 ガムシロップ BP	茄子 生姜 玉葱 ピーマン コーン えのき茸
30	水	ドライカレー 牛乳 バナナ	ベイクド南瓜	豚挽肉 牛乳 青海苔	米 カレー粉 米粉	生姜 トマトピューレ 玉葱 南瓜 ピーマン 人参 バナナ
31	木	焼きそば 牛乳 菜の花のお浸し		牛肉 牛乳 鰹節	焼きそば麺	キャベツ 玉葱 人参 菜の花 もやし

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

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	火	ご飯 鰯大根 法蓮草と人参の白和え	ハムコーン 蒸しパン	鰯 豆腐 牛乳 ハム	米 練り胡麻 HM	大根 人参 生姜 コーン 法蓮草
2	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 バナナ	麩の-snack	牛肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ 麩 バター	人参 玉葱 バナナ
3	木	ご飯(ふりかけ) バーベキューチキン コーンクリームスープ	南瓜餅	ササミ ベーコン きな粉	米 米粉 マカロニ	人参 白菜 南瓜 コーンスープ
4	金	バターロールパン シチュー 苺	ご飯ピザ	豚肉 ツナ チーズ	バターロールパン 米 シチュールウ じゃが芋	人参 玉葱 苺 ピーマン コーン
5	土	卵とじうどん 鯖のゆかり焼 薩摩芋のレモン煮	かりんとう& ヨーグルト	鯖 卵 鰹節 鶏肉 ヨーグルト	うどん 薩摩芋 かりんとう	ゆかり 葱 人参 レモン汁
6	日					
7	月	鶏そぼろ丼 カルピス 肉じゃが	トマトパンケーキ	鶏挽肉 牛肉 卵	米 じゃが芋 HM	グリーンピース 玉葱 人参 トマトジュース カルピス
8	火	ご飯 鯖の塩焼 南瓜サラダ	チヂミ	鯖 しらす	米 マヨネーズ 胡麻油 小麦粉	南瓜 胡瓜 ニラ コーン
9	水	カレーうどん 牛乳 蜜柑	蒸かし芋	牛肉 油揚 牛乳	うどん カレールウ 薩摩芋	玉葱 人参 蜜柑
10	木	ご飯(ふりかけ) ハンバーグ ミネストローネ	小豆入り 蒸しパン	ハンバーグ ベーコン 卵 小豆 ヨーグルト	米 小麦粉 BP	玉葱 人参 キャベツ トマト缶
11	金	三色サンド 牛乳 プリン	桜海老ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 桜海老 プリン	食パン マヨネーズ 米 チョコクリーム	レタス 胡瓜 キャベツ
12	土	しらすご飯 青梗菜スープ	棒チーズ& 苺	しらす 棒チーズ	米 春雨	生姜 青梗菜 コーン 苺
13	日					
14	月	鮭若布ご飯 豚汁	フレンチトースト	鮭フレーク 卵 豚肉 若布ご飯の素 牛乳	米 里芋 食パン	人参 大根 白菜 干し椎茸
15	火	ご飯 めかじきの煮付 ブロッコリーサラダ	オレンジゼリー	めかじき ツナ	米 マヨネーズ オレンジゼリーの素	ブロッコリー コーン 蜜柑缶
16	水	イタリアンスパゲティー 牛乳 バナナ	じゃが芋きな粉	豚肉 牛乳 きな粉	スパゲティー じゃが芋	玉葱 人参 バナナ ピーマン
17	木	卒園式				
18	金	ご飯(ふりかけ) ミートコロッケ 切干大根の洋風煮 牛乳	胡麻ラスク	ベーコン 牛乳 油揚	米 コロッケ 食パン 胡麻 バター	切干大根 人参
19	土	塩ラーメン ジャーマンポテト	クッキー& 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	中華麺 じゃが芋 クッキー	人参 玉葱 もやし コーン
20	日					
21	月	春分の日				
22	火	バターロールパン チリコンカン 牛乳	焼おにぎり	豚挽肉 大豆 鰹節 牛乳	バターロールパン 米 カレー粉 片栗粉	玉葱 トマト缶
23	水	親子丼 胡瓜とツナの中華和え	薩摩芋 カップケーキ	鶏肉 蒲鉾 卵 ツナ 若布	米 酢 薩摩芋カップケーキ	胡瓜 人参 玉葱 あさつき
24	木	ジャージャーうどん 牛乳 オレンジ	牡丹餅	豚挽肉 牛乳	うどん 胡麻油 牡丹餅	胡瓜 玉葱 人参 オレンジ ピーマン
25	金	大豆ご飯 薩摩汁	マヨコーン トースト	大豆 しらす 豚肉 油揚	米 薩摩芋 食パン マヨネーズ	人参 大根 三つ葉 コーン
26	土	豚丼 マカロニサラダ	煎餅& オレンジ	豚肉 ハム	米 マカロニ 煎餅 マヨネーズ	玉葱 人参 オレンジ
27	日					
28	月	ツナと昆布の炊込みご飯 干草卵焼 ヨーグルト	マカロニ かりんとう	ツナ 塩昆布 卵 ヨーグルト 鶏挽肉	米 マカロニ	グリーンピース 人参 椎茸 絹さや
29	火	ご飯 若布スープ 茄子と豆腐のそぼろ餡	きな粉ケーキ	豆腐 豚挽肉 豆乳 きな粉 若布	米 片栗粉 米粉 ガムシロップ BP	茄子 生姜 玉葱 ピーマン コーン えのき茸
30	水	ドライカレー 牛乳 バナナ	ベイクド南瓜	豚挽肉 牛乳 青海苔	米 カレー粉 米粉	生姜 トマトピューレ 玉葱 南瓜 ピーマン 人参 バナナ
31	木	焼きそば 牛乳 菜の花のお浸し		牛肉 牛乳 鰹節	焼きそば麺	キャベツ 玉葱 人参 菜の花 もやし

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



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。

思い出になるよう、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。

桃組さんのお友達も、好きなお給食が出来たら教えて下さいね。

紫陽花組

1位：三色サンド
2位：ブロッコリーサラダ
3位：バーベキューチキン
デザート：プリン

菫組

1位：カレーライス
2位：ハンバーグ
3位：南瓜サラダ

もみじ組

1位：鮭若布ご飯
2位：カレーうどん
3位：カルピス



お彼岸とは

3月の「春分の日」、9月の「秋分の日」を中日にした7日間に先祖のお墓参りをする期間の事。
2022年春のお彼岸は、3月18日～24日です。

お彼岸にお供える物

春のお彼岸・・・「こしあん」の牡丹餅(ぼたもち)
秋のお彼岸・・・「粒あん」の御萩(おはぎ)

なぜ「牡丹餅」と「御萩」を供えるの？

「もち米」と「あんこ」を合わせるところから
ご先祖様の心と自分たちの心を合わせると
いう意味があるそうです。

小豆は秋に収穫されるので、秋の御萩は小豆を皮ごと食べる「粒あん」に。
牡丹餅は、春まで貯蔵しておいた小豆を使用するので、古くなった小豆の皮は除いて「こしあん」にします。

今月のレシピ「ブロッコリーサラダ」

材料(4人分)

- ・ブロッコリー 120g
- ・コーン缶詰 20g
- ・ツナ缶詰 40g
- ・マヨネーズ 20g
- ・醤油 10g
- ・砂糖 12g



作り方

1. ブロッコリーは1cm角に切り、茹でて水気を切る。
2. コーン、ツナは、汁気を切る。
3. マヨネーズ、醤油、砂糖を混ぜ合わせる。
4. ①、②、③を良く混ぜ合わせたら完成。

☆幼稚園での人気メニューです。是非ご家庭でも作ってみて下さい。

