

🌸🐻🐰 3月献立予定表 🐻🐰🌸

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
魚の照り焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	ちらし寿司 さつまいもの甘煮 すまし汁	カレーライス コールスローサラダ	チキンカツ 添え野菜 ドレッシング和え スープ	魚の塩焼き 添え野菜 じゃがいもソテー みそ汁	中華丼 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
タンドリーチキン 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	春雨ソテー おひたし すまし汁	ミートローフ 添え野菜 ポテトサラダ スープ	あかねごはん 魚の煮つけ もやしの酢の物 みそ汁	卒園式	そばめし みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
鶏チリ 添え野菜 焼きビーフン みそ汁	魚の甘辛焼き 添え野菜 高野の含め煮 豚汁	パン ビーフシチュー マカロニサラダ	肉豆腐 ナムル みそ汁	春分の日	他人丼 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
鶏のみそ焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁	魚のムニエル 添え野菜 中華サラダ スープ	ミートスパゲティ レンコンサラダ スープ	鶏とごぼうの 混ぜご飯 ごま和え みそ汁	魚の焼き浸し 添え野菜 きゅうりの酢の物 すまし汁	愛情弁当
30(月)	31(火)				
あかねごはん 鶏のつみれ汁 即席漬け	新年度準備				



徐々に暖かくなり、日ごとに感じられる春の気分に心浮き立つ季節となりました。パネルシアターでは、食べ物の働き、食事のマナー、旬の食材、朝食の必要性などの話をしました。里山では季節の食材を収穫したり、自然の中でごはんを食べるなどの体験を通して、食に興味を持ち色々な食材を数多く食べて心も身体も大きく成長したように感じます。新年度も楽しい食育を行いたいと思います。



◦ ◯ ◯ 3月おやつ ◯ ◯ ◯

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
コーヒー餅	苺ケーキ カルピス	麩のラスク	茶葉クッキー	ヨーグルト きなこ牛乳	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ヨーグルト蒸しパン	グレープゼリー 乳酸飲料	スノーボール きなこ牛乳	マシュマロ クリスピー	卒園式	市販
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
バナナパフェ	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	チョコスコーン	フライドポテト	春分の日	市販
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
チョコバナナ ビスケット	ドーナツ	プリン 乳酸飲料	紅茶蒸しパン	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	市販
30(月)	31(火)				
キャラメル ポップコーン	新年度準備				

☆2/7(金)朝食の必要性についてのパネルシアターを行いました。  
食材を赤・黄・青の3色に分類し、バランスよくごはんを食べましょう！  
という話をしました。6月に一度話をしましたが、ほとんどの子が覚えて  
いて食に興味を持ってくれているようでした。

朝食を食べることは、一日のスタートとなり脳や身体も目を覚まし身体を  
動かすためのエネルギー源になります。「早寝・早起き・朝ごはん」が大  
切です。夜は早く寝て、朝早く起きて、毎日きちんと朝食を食べるように  
しましょう。

今月の目標…楽しく食べよう

星の杜レシピ ☆じゃがいもソテー☆

☆3月6日のメニューです！

(2~3人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・ピーマン 1個
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ウィンナー 100g
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・鶏ガラスープ 小さじ1/2
- ・水 小さじ2

- ①じゃがいもは細い棒状に切り、ピーマン  
・人参は千切り、玉ねぎはスライス、ウ  
ィンナーは縦に4等分に切る。
- ②じゃがいもを炒める。食べやすい硬さに  
なったら残りの具を入れ炒める。
- ③火が通ったら調味料を加え炒めれば、完  
成。

