

3月献立予定表

☆今月は毎日 りんご、バナナ、伊予柑、オレンジ などの果物を提供します。			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
松風焼き 添え野菜 白菜玉子とし みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 春雨サラダ スープ	菜めし クリーム汁 トッピング和え	春雨ソテー 南瓜煮 みそ汁	あかねごはん 魚煮付け もやしサラダ すまし汁	そばめし みそ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
からあげ 添え野菜 高野豆腐煮 すまし汁	魚ネギソース 添え野菜 キャベツサラダ スープ	カレーライス ひじきサラダ	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	卒園式	チャーハン スープ
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
豚ごはん 切干大根煮 みそ汁	魚パン粉焼き 添え野菜 ポテトサラダ 人参ポタージュ	春分の日	タンポポーチキン 添え野菜 お浸し みそ汁	魚照り焼き 添え野菜 れんこんサラダ けんちん汁	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
麻婆豆腐 ナムル スープ	魚みそ焼き 添え野菜 即席漬け すまし汁	パン ミートソース スパゲッティ ミモザサラダ	大豆入りナゲット 添え野菜 じゃが芋カレー 粉汁	あかねごはん おでん ごま和え	新年度準備

離乳食

☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
鶏団子煮 白菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	菜めし クリーム汁 野菜煮	豚と野菜煮 南瓜煮 みそ汁	あかねごはん 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
鶏やわらか煮 高野豆腐煮 すまし汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	肉じゃが ひじきと野菜煮	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	卒園式	豚と野菜煮 すまし汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
豚と野菜煮 切干大根煮 みそ汁	白身魚煮 マッシュポテト 人参ポタージュ	春分の日	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
豚と豆腐煮 野菜煮 すまし汁	魚みそ煮 野菜煮 すまし汁	パン 豚とトマト煮 野菜煮	鶏団子煮 マッシュポテト 豚汁	あかねごはん おでん 野菜煮	新年度準備

3月おやつ

			1(木)	2(金)	3(土)
			パンケーキ	苺ケーキ カルピス	市販
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
バナナパン きなこ牛乳	プリン	ビスケット	ヨーグルト ミロ	和風ビスケット	市販
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ヨーグルト蒸しパン	バナナドーナツ きなこ牛乳	カステラ	苺のフルーツ 乳酪飲料	卒園式	市販
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
かとりアム	抹茶ケーキ きなこ牛乳	春分の日	苺のラスク	サターアツギ	市販
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
フルヨーグルト ミルクティ	キャラメルポップコーン	メロンスコーン	茶葉入りクッキー 乳酪飲料	チョコレート蒸しパン	新年度準備

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

卒園おめでとうございます！

日ごとに感じられる春の気配に心浮き立つ季節となりました。
一年を通し、食べ物の働き・朝食の必要性を指導してきました。子どもたちは
パン作りなど色々な食体験を経て一回り大きくたくましくなったようです

☆3月の食育では、ほしくみは苺ケーキの作成・トッピングを行う予定です。
スポンジケーキの間に苺ジャムを塗り、ケーキの上に生クリームと苺を
のせて、粉糖を上から振りかけます。たくさんの工程がありますが、今ま
での経験を活かして楽しく行えるよう援助します。

幼少期の食体験は後々影響を及ぼす大切な経験となります。
「食べることは楽しい・食べる力は生きる力」になることを忘れず、心掛けて下さい。

今月の目標…楽しく食べよう

星の子レシピ ☆大豆入りナゲット☆

☆3月29日のメニューです！



<作りやすい分量>

- | | | |
|--------|--------|--|
| ・茹で大豆 | 100g | ①茹で大豆をマッシャーまたはすりこぎで粗めに潰す。 |
| ・鶏ミンチ | 150g | ②Aと①を混ぜ合わせ、6等分にする。 |
| ・マヨネーズ | 30g | ③パットに天ぷら粉大さじ1程度を振り、この上に小判型にした②を並べ、さらに天ぷら粉大さじ1程度を振りかけ形を整える。 |
| ・天ぷら粉 | 20g | ④フライパンにサラダ油を入れ、③を両面きつね色になり、中に火が通るまで焼く。 |
| ・粉チーズ | 5g | |
| ・塩 | 小さじ1/2 | |
| ・天ぷら粉 | 大さじ2程度 | |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | |