

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(金) 春のちらし寿司 里芋煮 すまし汁	2(土) カレーそば みそ汁		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ひじきごはん 鶏つみれ汁 ごま和え	竹輪フライ 添え野菜 じゃが芋サラダ スープ	パン ミートソース スパゲッティ トッピング和え	春雨ソテー 高野卵とじ みそ汁	魚ネギソース 添え野菜 焼きピーマン すまし汁	三色丼 みそ汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏レモン漬け 添え野菜 中華サラダ スープ	あかねごはん 魚みそ焼き 南瓜煮 すまし汁	ハヤシライス コールローサラダ	しゅうまい 添え野菜 ナムル スープ	卒園式	チャーハン スープ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
和風ハンバーグ 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	カレーニエル 添え野菜 ポテトサラダ スープ	豚とごぼうの 混ぜごはん 即席漬け みそ汁	春分の日	魚煮付け 添え野菜 酢の物 すまし汁	愛情弁当
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏外がけ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	あかねごはん 魚みそ焼き ミモザサラダ のっぺい汁	カレーライス カニサラダ	油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ スープ	魚ピカタ 添え野菜 大豆サラダ 人参ポタージュ	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(金) 高野豆腐煮 里芋煮 すまし汁	2(土) カレーそば みそ汁		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ひじきごはん 鶏つみれ汁 野菜煮	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	パン 豚とトマト煮 野菜煮	豚と野菜煮 高野煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	あかねごはん 魚みそ煮 南瓜煮 すまし汁	ハヤシライス 野菜煮	肉団子煮 野菜煮 すまし汁	卒園式	豚と野菜煮 すまし汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
肉団子煮 切干大根煮 みそ汁	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	豚とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	春分の日	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏やわらか煮 ごぼうと人参煮 みそ汁	あかねごはん 白身魚煮 野菜煮 のっぺい汁	カレーライス カニと野菜煮	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 大豆と野菜煮 人参すまし汁	新年度準備

3月おやつ

				1(金) 苺ケーキ カルピス	2(土) 市販
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
豆腐ドーナツ きなこ牛乳	チョコまんじゅう	プリン	芋かりんとう	ヨーグルトゼリー	市販
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
豆乳餅	パイスナック 乳酸飲料	カステラ	和風ビスケット きなこ牛乳	卒園式	市販
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
フルーツヨーグルト きなこ牛乳	マシュマロクッキー	ウインナーパン	春分の日	ヨーグルト蒸しパン	市販
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
キャラメルアップクッキー	抹茶マールクッキー 乳酸飲料	サターアンダギー	ヨーグルト きなこ牛乳	メロンスコーン	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。こどもたちは  
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のせて、  
粉糖を振りかけます。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 ☆焼きピーマン☆

☆3月8日のメニューです！

☆分量(作りやすい分量)

- ・ピーマン 100g
- ・お好みの野菜や肉など 適量
- ・ごま油 5g
- ・湯 155cc
- ・ウェイパー 12g
- ・濃口醤油 14g

- ①ピーマンを1分ゆで食べやすい大きさに切る。
- ②野菜や肉などを炒め、ピーマンを加えさらに炒める。
- ③混ぜた調味料をお好みで加え味付けをする。

