



3月献立予定表



				1 (金)	2 (土)
☆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。				春のちらし寿司 里芋煮 すまし汁	他人井 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 ミートスパゲティ ドレッシング和え	春雨ソテー 高野玉子とじ みそ汁	魚ネギソース 添え野菜 焼きビーフン すまし汁	三色井 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	カレーライス コールスローサラダ	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	魚カレームニエル 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)
鶏タルタルがけ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	あかねごはん 魚バーベキュー焼き ミモザサラダ のっぺい汁	ハヤシライス マカロニサラダ	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



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たり、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。

☆2/4 (月)にゆき・ほしぐみがフルーツビスケットの盛りつけをしました。ゆきぐみはみんなとても丁寧にフルーツをのせていて、喜んで食べていました。ほしぐみはホイップを搾り、フルーツをのせました。形を気にしてホイップを絞る子や勢いよくたっぷりと絞る子がいたり、フルーツの盛りつけにも個性があり、とても楽しそうでした。



3月おやつ



				1 (金)	2 (土)
				苺のケーキ カルピス	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	チョコレート まんじゅう	プリン	芋かりんとう	カステラ	市販
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
フルーツヨーグル きなこ牛乳	さつま芋パイ スナック 乳酸飲料	ヨーグルトゼリー ミロ	和風ビスケット	卒園式	市販
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
豆乳餅	マシュマロクリ スピ きなこ牛乳	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 ポップコーン	抹茶マーブルク ッキー 乳酸飲料	サーターアンダ ギー	ヨーグルト ココア	フライドポテト	新年度準備

☆メニューが変更になる場合があります。

今月の目標…楽しく食べよう



星の杜レシピ ☆さつまいもパイ スナック☆

☆3月12日のメニューです！

(18本分)

★生地

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・マーガリン 70g
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 60ml

★スイートポテト

- ・さつまいも 100g
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・マーガリン 小さじ1

★スイートポテト

さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、牛乳・砂糖を共
鍋に入れ、中火で煮る。柔らかくなったら火からおろし
つぶす。マーガリンを加えて混ぜ、冷ましておく。

★生地

- ①常温にしたマーガリンとホットケーキミックス・塩を指ですりつぶしながらすり合わせます。ポロポロの状態になったら牛乳を加えて一つにまとめ、冷蔵庫で15分休ませる。
- ②打ち粉をした台に生地を伸ばして3つ折りにし、もう一つ伸ばして3つ折りにする。
- ③約3mmの厚さに伸ばし、半分にスイートポテトを薄く塗り、2つに折って端を押さえる。冷蔵庫で30分休ませる。
- ④生地を1cm幅に切り、オーブントートを敷いた鉄板に切り口を上にして並べ、180℃のオーブンで10～15分焼く



にて

乳

麦

つ

く。