



### 3月献立予定表



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏汁味チキ 添え野菜 大豆サラダ スープ	魚煮付け 添え野菜 胡瓜酢 すまし汁	カレーライス コールローサラダ	あかねごはん 鶏つみれ汁 ごま和え	魚焼き浸し 添え野菜 焼きビーフン 豚汁	親子丼 みそ汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
からあげ 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	魚タンダー焼き 添え野菜 春雨サラダ スープ	パン ミートソース スパゲッティ ミモザサラダ	豚みそ焼き 添え野菜 じゃが芋カレー すまし汁	菜めし おでん 即席漬	カレーそば丼 サラダ
15(日)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ローストチキン 添え野菜 キャベツサラダ みそ汁	魚かば焼き 添え野菜 お浸し 粕汁	牛とごぼうの 混ぜごはん 南瓜煮 すまし汁	魚フライ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	卒園式	春分の日
22(日)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
わかめごはん 魚ゆであん焼き 切干大根煮 みそ汁	鶏のふわふわ つくね ポテトサラダ スープ	春雨ソテー さつま芋甘煮 すまし汁	あかねごはん 魚ネギソース おかか和え みそ汁	肉じゃが もやし酢 すまし汁	愛情弁当
29(日)	30(火)	31(水)	新年慶準備		
油淋鶏 添え野菜 チロギサラダ スープ	鮭マヨ 添え野菜 ドレッシング和え みそ汁	☆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。			



### 離乳食



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	白身魚煮 人参とわかめ煮 すまし汁	カレーライス キャベツ煮	あかねごはん 鶏つみれ汁 白菜煮	白身魚煮 ピーマンと野菜煮 豚汁	鶏と野菜煮 みそ汁
8(日)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
鶏やわらか煮 ひじき煮 みそ汁	鮭やわらか煮 野菜煮 すまし汁	パン トマト煮 スパゲッティ煮 キャベツ煮	豚みそ煮 マッシュポテト すまし汁	菜めし おでん 野菜煮	カレーそば丼 キャベツ煮
15(日)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	白身魚煮 白菜煮 豚汁	牛とごぼう煮 南瓜煮 すまし汁	白身魚煮 わかめと野菜煮 すまし汁	卒園式	春分の日
22(日)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
わかめごはん 白身魚煮 切干大根煮 みそ汁	鶏団子煮 マッシュポテト すまし汁	豚と野菜煮 さつま芋煮 すまし汁	あかねごはん 白身魚煮 白菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
29(日)	30(火)	31(水)	新年慶準備		
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	鮭やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。			

### 3月おやつ



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
茶葉入りクッキー 乳酸飲料	スイートポテト	ベジップス	バナナパン 乳酸飲料	バナナコッタ きなこ牛乳	市販
8(日)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ツナマヨパン	ボンデケーキ きなこ牛乳	りんごゼリー	メロンスコーン	ヨーグルト ミロ	市販
15(日)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
コーヒー餅	和風ビスケット	ドーナツ	苺ケーキ カルピス	卒園式	春分の日
22(日)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
チョコレートパン 乳酸飲料	おはぎ	コーフルクッキー	マシュマロビス きなこ牛乳	ぶどうゼリー	市販
29(日)	30(火)	31(水)	新年慶準備		
フルーツヨーグルト きなこ牛乳	プリン				

☆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。  
この一年は、こども園では新型コロナウイルス拡大防止のため、食育を行うことが  
あまりできませんでした。  
ご家庭ではどうでしたか？  
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 ☆ジャポネソース☆



☆3月1日のメニューです！

#### ☆作りやすい分量

- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・しょうゆ 50cc
- ・みりん 25cc
- ・料理酒 25cc
- ・酢 25cc
- ・サラダ油 25cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々

- ①玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろしにする。
- ②材料を全てよく混ぜる。

☆1日ほど寝かしてから食べるか、加熱して玉ねぎの辛味がなくなればすぐに食べれます。

☆鶏肉、ハンバーグのソースによく合います。

