

3月の献立表

☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ
1	火	スキムミルク	ツナソテー	白飯、ローストチキン、マカロニサラダ、味噌汁	アメリカンドック、牛乳	乳児用菓子
2	水	スキムミルク	野菜のコンソメ煮	【カムカムデー】 五目焼きそば、ヨーグルト、スープ、味付小魚	手作りポテトチップス 牛乳	ポテトおやき
3	木	カルピス	スクランブルエッグ	ちらし寿司、五目きんぴら、すまし汁、ミニカップデザート	ロールケーキ、麦茶	バナナスティック ケーキ
4	金	スキムミルク	煮込みうどん	きつねうどん、かぼちゃコロッケ、ミッキーチーズ	胡麻ラスク、牛乳	スティックパン
5	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
7	月		炒り豆腐	押麦ご飯、麻婆豆腐、わかめサラダ、味噌汁	黒糖蒸しパン、牛乳	蒸しパン
8	火		魚の味噌焼き	白飯、魚の西京焼き、枝豆入りひじきの煮物、卵焼き、すまし汁	プチシュークリーム、牛乳	ホットケーキ
9	水	スキムミルク	煮込みパスタ	ほうれん草のクリームスパゲッティ、チキンナゲット、スープ、りんごのコンポート	ツナサンド、牛乳	ツナサンド
10	木		ポテトの甘煮	オムライス、ブロッコリーのマヨネーズ和え、ニコちゃんポテト、コーンスープ	ケーキ🍰、麦茶	バナナスティック ケーキ
11	金		炒り卵	味噌ラーメン、焼き餃子、いちご	ココア揚げパン、牛乳	フレンチトースト
12	土		野菜おじや	わかめ御飯、切干大根の煮物、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
14	月		煮込みうどん	五目うどん、ちくわ揚げ、エビシューマイ	きな粉ラスク、牛乳	きな粉パン
15	火		野菜のクリーム煮	ハヤシライス、きゅうりとちくわの酢の物、味噌汁	クレープ、麦茶 (きく組…アイストッピング)	ホットケーキ
16	水	スキムミルク	かぼちゃの煮物	白飯、鶏の唐揚げ・ねぎソースがけ、かぼちゃサラダ、すまし汁	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
17	木		魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚のコーンフレーク焼き、伴三絲、味噌汁	肉まん or あんまん 牛乳	野菜おやき
18	金		肉団子	タコライス、フライドポテト、スープ、パインコンポート	ゼリーバイキング、麦茶	乳児用菓子
19	土			< 第 46 回 卒 園 式 >		
21	月			< 春 分 の 日 >		
22	火		レバー入りポテト	レバー入りキーマカレー、野菜サラダ、スープ	チーズ蒸しパン、牛乳	蒸しパン
23	水	スキムミルク	野菜おじや	手巻き寿司、エビフライ、みかんゼリー or ぶどうゼリー、すまし汁	バナナ、牛乳	バナナ
24	木		煮込みうどん	たぬきうどん、さつま芋の甘煮、スティックチーズ	チュロス、牛乳	ホットケーキ
25	金		炒り豆腐	食パン、豆腐入りが蒸し、もやしとツナのナムル風、味噌汁	エクレア、牛乳	乳児用菓子
26	土			< 新年度準備の為、お弁当持参のご協力をお願いします >		
28	月		挽肉のトマト煮	ミートソースライス、星ポテト、スープ、野菜ジュース	クリームパン、牛乳	ミニおにぎり
29	火	スキムミルク	車麩の煮物	ツナピラフ、厚揚げ入り麻婆春雨、すまし汁	菓子、牛乳	乳児用菓子
30	水		親子丼	親子丼、ブロッコリーのしらす和え、味噌汁	菓子、牛乳	乳児用菓子
31	木		野菜おじや	枝豆御飯、豚肉の味噌炒め、すまし汁	菓子、牛乳	乳児用菓子

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・当番活動は最後まで責任を持って行いましょう。
- ・一年間の自分の身長・体重の伸びを知りましょう。
- ・一年間の給食を振り返りながらクラスで食事をし、楽しい雰囲気味わいましょう。
- ・じゃが芋の植え付けを行い、じゃが芋の成長過程に興味を持ちましょう。

<今月のお楽しみ>

- 3日(木)♡ひな祭り会♡
ちらし寿司でお祝いします♪
- 10日(木)♡スマイルデー♡
お昼はオムライス、おやつはケーキでお祝いします☆
- お楽しみに～♪

赤字…行事食
青字…新メニュー
緑字…セレクトメニュー
となっています☆



食育だより ~3月号~

3月の献立は卒園するきく組のお友達の
リクエストメニューです!!
好き嫌いをしないで、毎日たくさん給食を
食べてくれたきく組さん♪保育園生活
最後の給食もたくさん食べてね~☆

♪きく組のお友達に聞きました♪『保育園の給食・おやつで好きなメニューは何ですか?』

給食ランキング

おやつランキング

1位 🏆 五目うどん・魚の西京焼き

手作りポテトチップス

2位 🏆 タコライス

きな粉ラスク・アイス

3位 🏆 ハヤシライス・焼きそば

胡麻ラスク

その他... きつねうどん、ローストチキン、
魚のコーンフレーク焼き、唐揚げなど

ツナサンド、肉まん、チュロス、
クレープ、干し芋、ココア揚げパンなど



レシピコーナー

ランキングの中から人気のあるメニューのレシピを紹介します♪
お家でもぜひ、作ってみてください!!

~タコライス~

<材料 4人分>

米…適量

レタス…1/2個

豚挽肉…300g

玉葱…1/2個

すりおろしにんにく…少量

油…小さじ1

<作り方>

①米は洗って炊飯器で炊く。

②レタスはよく洗い、細めのせん切りにする。

③玉葱はみじん切りにする。

④フライパンに油を敷き、豚挽肉を炒め酒をかける。③を加えてさらに炒める。

⑤少量の水を加え玉葱がやわらかくなるまで煮る。

⑥カレー粉、ケチャップ、ウスターソースを入れ調味する。

⑦お皿にご飯を盛り、水気を切ったレタスと⑤をのせ、チーズをちらす。

料理酒…大さじ1

カレー粉…少量

ケチャップ…大さじ3

ウスターソース…大さじ3

チーズ(角切り)…適量

~魚の西京焼き~

<材料 4人分>

白身魚(冷凍)…4切れ

味噌…大さじ2

みりん…大さじ1

<作り方>

①白身魚は180℃のオーブンまたはトースターで10分焼く。

②調味料を混ぜ合わせる。

③魚を一度取り出し、②のソースを塗って、焦げ目がつくまでさらに焼く。

