



# 3月の献立表



令和 6年 3月 みなと子ども園

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬のときに食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



### 3月の食育活動

- 1日 さくらもち作り (幼児組)
- 12日 フルーチェ作り (もみ組)
- 18日 お楽しみおにぎり作り (さくら組)
- 25日 ピザ作り (うめ組)
- 野菜に触れる (もみじ組)
- 一休タイム (ばら組)
- ラップおにぎり (うめ組・幼児組)



子ども達の口の中に入る物を作るという重要な役割に、やりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養のバランスや薄味の心がけ、食べやすい切り方盛り付け、彩り……。子ども達の「美味しかったよ」が何よりの励みです。1年間ありがとうございました。



4(月)		5(火)おわかれ会		6(水)		7(木)		8(金)誕生会		9(土)	
<b>ご飯・すき焼き風煮</b> <b>♥春きゃべつと桜えびのお浸し・わかめのみそ汁</b> ☆米 ☆牛肉 玉葱 人参 しめじ ごぼう 白菜 しらたき 白葱 焼き豆腐 三温糖 醤油 ☆きゃべつ 桜えび 酢 ごま油 めんつゆ ☆わかめ 玉葱 えびのき かつおだし みそ <b>さつまろく・牛乳</b> ☆さつま芋 片栗粉 パター 味付けのり ☆牛乳		<b>ご飯・鶏肉の塩から揚げ</b> <b>ポテトサラダ・★あさりのスープ</b> ☆米 ☆鶏肉 にんにく しょうが 塩 酒 片栗粉 油 醤油 ☆じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ ☆あさり 水煮 玉葱 人参 大根 パセリ 塩 ブイオン 醤油 <b>★抹茶のケーキ・牛乳</b> ☆ミックス粉 豆乳 甘納豆 抹茶 ☆牛乳		<b>焼きうどん・さつま芋の煮物</b> <b>ふのみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆うどん 豚肉 玉葱 ビーマン きゃべつ 人参 椎茸 竹輪 葱 油 醤油 かつお節 ☆さつま芋 三温糖 醤油 ☆ふ 玉葱 えのき 豆腐 葱 塩 醤油 煮干し		<b>ロールパン・魚のムニエル</b> <b>大根サラダ・クリームシチュー</b> ☆ロールパン ☆さき米 粉油 塩 ☆大根 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ すりごま 醤油 ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 米粉 豆乳 塩 こしょう 鶏がらだし		<b>1(金)ひなまつり会</b> <b>ちらし寿司・きゃべつ和え物・潮汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 だし昆布 三温糖 酢 塩 鶏挽肉 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ キヌサヤ 醤油 でんぶ 鰹糸卵 ☆きゃべつ 醤油 人参 シーチキン ☆あさり 水煮 花ふ 葱 かつおだし 塩 醤油 <b>さくらもち・ひなあられ・カルピス</b> ☆白玉粉 小麦粉 三温糖 油 こしあん 食紅 桜の葉 ☆ひなあられ ☆カルピス		<b>2(土)</b> <b>炊き込みご飯・白菜のすまし汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆白菜 えのき 人参 玉葱 醤油 塩 かつおだし <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳	
<b>11(月)</b> <b>ご飯・魚のチーズ焼き・切干大根の含め煮</b> <b>かき玉汁</b> ☆米 ☆パトウ 塩 こしょう 酒 チーズ 青のり ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 ☆玉葱 卵 葱 しめじ かつおだし 塩 醤油 <b>ひじき蒸しパン・牛乳</b> ☆ミックス粉 牛乳 アーモンドブロード 三温糖 ひじき 脱脂粉乳 ☆牛乳		<b>12(火)</b> <b>ピラフ</b> <b>大豆サラダ・白菜のみそ汁</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 ブイオン パセリ マヨネーズ 塩 こしょう ☆大豆 水煮 じゃが芋 人参 きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 塩 こしょう ☆白菜 人参 椎茸 葱 かつおだし みそ <b>ミルクプリン</b> ☆牛乳 ホイップクリーム 粉寒天 砂糖 パニラエッセンス ☆牛乳		<b>13(水)</b> <b>あんかけ焼きそば・小松菜の中華和え</b> <b>中華コンソープ・果物(オレンジ)</b> ☆中華麺 豚肉 えび 白菜 玉葱 人参 ビーマン 筍 水煮 ごま油 醤油 塩 こしょう ☆小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 鶏がらだし シーチキン ☆玉葱 クリームコーン 卵 塩 鶏がらだし <b>カルシウムおにぎり・牛乳</b> ☆米 桜えび しらす干し かつお節 わかめ ごま油 醤油 酒 ☆牛乳		<b>14(木)</b> <b>ご飯・♥ごまみそ鶏じゃが</b> <b>きゃべつと塩もみサラダ・わかめ汁</b> ☆米 ☆鶏肉 マヨネーズ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ごま ごま油 みそ 鶏がらだし みりん ☆きゃべつ きゅうり 塩 ごま油 レモン果汁 ごま ☆わかめ 白菜 玉葱 人参 しめじ 塩 鶏がらだし <b>ピーチゼリー・牛乳</b> ☆白桃缶 寒天 三温糖 ☆牛乳		<b>15(金)</b> <b>スタミナ納豆丼・中華スープ</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく しょうが ごま油 葱 三温糖 酒 ☆春雨 玉葱 人参 わかめ 塩 鶏がらだし <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳		<b>16(土)</b> <b>さつま芋入り炊き込みご飯</b> <b>大根と油揚げのみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆大根 小松菜 油揚げ えのき かつおだし みそ <b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
<b>18(月)</b> <b>ご飯・豆腐の甘酢あんかけ</b> <b>ほうれん草のコーン和え・じゃが芋のみそ汁</b> ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 ビーマン 醤油 酢 塩 三温糖 片栗粉 ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 しめじ 葱 かつおだし みそ <b>牛乳寒みかんソース</b> ☆牛乳 寒天 三温糖 グラニュー糖 みかん缶 コーンスターチ		<b>19(火)</b> <b>ラーメン・あさりのしぐれ煮</b> <b>白菜ときゅうりの梅肉和え・果物(オレンジ)</b> ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 きゃべつ 人参 コーン 葱 ごま油 鶏がらだし かつおだし 塩 ☆あさり 水煮 しょうが 三温糖 醤油 ☆白菜 人参 きゅうり 梅干し 醤油 <b>ぼたもち・牛乳</b> ☆米 もち米 きな粉 砂糖 塩 こしあん ☆牛乳		<b>20(水)</b>  <b>春分の日</b>		<b>21(木)</b> <b>ご飯・さばの生姜煮</b> <b>ツナ入りひじき煮・きゃべつのみそ汁</b> ☆米 ☆さば しょうが 三温糖 醤油 酒 ☆ひじき 人参 シーチキン いんげん コーン 三温糖 醤油 油 ☆きゃべつ 玉葱 人参 葱 煮干し みそ <b>マーガリンジャムサンド・牛乳</b> ☆食パン いちごジャム マーガリン ☆牛乳		<b>22(金)</b> <b>うずめ飯・小魚和え・ふのみそ汁</b> ☆米 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 椎茸 醤油 片栗粉 生揚げ みりん かつお 昆布だし ☆きゃべつ もやし しらす干し 人参 醤油 ☆ふ 玉葱 えのき みそ かつおだし <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳		<b>23(土)</b> <b>カレーピラフ・白菜のスープ</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 むきえび 人参 玉葱 塩 こしょう ブイオン パター カレー粉 ☆白菜 人参 椎茸 醤油 鶏がらだし 塩 <b>菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳	
<b>25(月)</b> <b>ご飯・豆腐のおやき・ほうれん草の磯和え</b> <b>さつま芋のみそ汁</b> ☆米 ☆豆腐 おから シーチキン 葱 パン粉 卵 脱脂粉乳 ケチャップ ☆ほうれん草 人参 もやし 味付けのり 醤油 ☆さつま芋 えのき 玉葱 人参 葱 かつおだし みそ <b>ピザ・牛乳</b> ☆ピザ生地 トマト 玉葱 ビーマン コーン ケチャップ ベーコン チーズ ☆牛乳		<b>26(火)</b> <b>チキンカレー・★スティック野菜</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 にんにく カレールウ 醤油 ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ <b>ヨーグルト・菓子</b> ☆ヨーグルト ☆甘辛せんべい		<b>27(水)</b> <b>ご飯・魚の照り焼き・五目豆</b> <b>大根のみそ汁</b> ☆米 ☆さくら 醤油 みりん 酒 三温糖 ☆大豆 水煮 人参 ごぼう つきこんにやく 三温糖 醤油 いんげん ☆大根 えのき 玉葱 人参 葱 かつおだし みそ <b>★きなこ揚げパン風・牛乳</b> ☆ヨーグルト ☆牛乳		<b>28(木)岡山フェス</b> <b>♥エビめし風・♥鉄骨サラダ・豆乳スープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆米 えび 人参 玉葱 コーン缶 こしょう マヨネーズ ウスターソース オイスターソース ☆切干大根 ひじき 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油 人参 ☆玉葱 大根 人参 椎茸 白菜 豆乳 塩 ブイオン パセリ <b>焼き芋・牛乳</b> ☆ロールパン きな粉 砂糖 塩 油 ☆さつま芋 ☆牛乳		<b>29(金)</b> <b>春きゃべつスパゲティ</b> <b>あすっこのゴマ和え・果物(バナナ)</b> ☆スパゲティ ベーコン 人参 玉葱 あさり 水煮 アスパラ きゃべつ しめじ 醤油 塩 ☆あすっこの白菜 人参 すりごま 醤油 <b>ゆかりしらすおにぎり・牛乳</b> ☆米 しらす干し ゆかり ☆牛乳		<b>30(土)</b>  <b>新年度準備 休園日</b>	

☆3歳未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。☆行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。♥は、新メニューです。★は、さくら組のリクエストメニューです。