

# 3月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	金	牛乳 ボーロ	(ひな祭り会)	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 菜ばなのお浸し 豆腐となめこのすまし汁	桃の花ゼリー
2	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	りんごジュース おかき
4	月	牛乳 クッキー	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢の物 野菜ふりかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	牛乳 肉まん
5	火	牛乳 せんべい	(誕生会)	チキンライス ハンバーグ ブロッコリーのコーンとえ キャベツのスープ	お茶 ショートケーキ
6	水	ヨーグルト	ごはん	野菜いっぱいすりみ揚げ バナナ 白菜の即席漬け さつま汁	牛乳 きなこ棒
7	木	牛乳 えびせん	ごはん	さばの味噌煮 きんぴらごぼう ほうれんそうのすまし汁	牛乳 ☆コーン蒸しパン
8	金	牛乳 ウエハース	おにぎり	ハムチーズフライ オレンジ スパゲティナポリタン ブロッコリー	飲むヨーグルト (いちご) ぽんこめバー
11	月	牛乳 クラッカー	ごはん	お好み焼き 三色ナムル 揚げとわかめの味噌汁	牛乳 ミレービスケット
12	火	牛乳 せんべい	(お別れ会)	赤飯 チキン南蛮 キャベツの和風サラダ りんご 紅白すまし汁	お祝いいちごゼリー
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん	白身魚の煮付け ジャーマンポテト ブロッコリー かぶとしめじの味噌汁	牛乳 せんべい
14	木	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉の甘辛炒め キュウリとカニカマの甘酢和え バナナ うどん	牛乳 ☆フレンチトースト
15	金	みかん ヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き 小松菜のお浸し けんちん汁	牛乳 ホームパイ
16	土	お茶 おかき	ごはん (中華丼)	中華丼 たたききゅうり バナナ	まめびよ(ココア) せんべい
18	月	牛乳 えびせん	食パン	鶏肉のママレードソースがけ ポテトサラダ りんご もやしとにらの中華スープ	牛乳 きらきらコーンの おほしさま
19	火	ヨーグルト	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリー えのきの味噌汁	お彼岸 お茶 ☆ぼたもち(きなこ)
21	木	牛乳 クッキー	ごはん	トンカツ 千切りキャベツ オレンジ じゃがいもの味噌汁	春のおくりもの (すだち&桃ゼリー)
22	金	牛乳 ボーロ	ごはん (カレーライス)	カレーライス 白菜サラダ バナナ	牛乳 たい焼き
23	土	お茶 せんべい	ごはん	いなりうどん ウインナー ブロッコリーの昆布和え	ぶどうジュース おかき
25	月	バナナ ヨーグルト	ごはん	酢豚 豆腐シューマイ もやしとわかめの酢の物	お茶 セサミラスク
26	火	牛乳 せんべい	ごはん	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ 大根の味噌汁	牛乳 さつまいもチップス
27	水	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン	クリームシチュー ウインナー コールスローサラダ	お茶 おかき
28	木	牛乳 せんべい	ごはん	焼きそば スティックきゅうり わかめスープ	牛乳 ミニバームクーヘン
29	金	牛乳 ビスケット	ごはん	具たくさん卵焼き 大根サラダ 型抜きチーズ たまねぎと油揚げの味噌汁	ヨーグルト
30	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 キャベツの甘酢和え オレンジ	まめびよ(いちご) せんべい

※9日(土)は清掃のため土曜保育はありません。  
 ※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。  
 ※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
 ※3歳以上児はひな祭り会、誕生会、お別れ会にご飯はいりません。

就学・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい増えましたか?いろいろな食材や味に触れ合ってきた給食について、ご家庭でも是非話題にしてみてくださいね。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか?春はたけのこ、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にサンマ、さつまいも、冬は白菜に大根...。保育所・こども園で収穫したものもありますね。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを感じてもらえたら嬉しいです。

また、3食の食事のバランスや食事のマナーなどはどうでしたか?ご家庭でも食事を振り返ってみましょう。

### 【食生活を確認してみましょう】

- 食事の前に手を洗う。
  - 食事の準備や片づけを手伝う。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言う。
  - 楽しく食べる。
  - スプーンやはしを上手に使う。
  - よく噛んで、味わって食べる。
  - 姿勢を正しく食べる。
  - 3食は決まった時間に食べる。
  - 朝食をかかさず食べる。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事をとる。
- チェックはいくつありましたか?チェックがついたら、ぜひ褒めてあげてくださいね。



## おうちで作ってみましょう

### チキン南蛮

3月12日の献立

【材料】4人分

- ・鶏もも肉...200g
- ・片栗粉...適量
- ・塩、こしょう...少々
- ・揚げ油...適量

- ・しょうゆ...小さじ2
- ・酢...大さじ1と1/3
- ・水...大さじ2
- ・砂糖...小さじ2
- ・酒...大さじ1と1/3

①

- ・マヨネーズ...大さじ2弱
- ・卵...1/2個
- ・きゅうり...1/2本

【準備】

- ①鶏もも肉を1口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②①の調味料を合わせて一度火にかけておく。
- ③卵はゆで卵にして粗みじん切りにし、きゅうりは同じく粗みじんに切っておく。

【調理】

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、熱した油で中に火が通るまで揚げる。
- ②鶏肉が揚がったら①につける。(上からかける)
- ③粗みじん切りにした卵ときゅうりはマヨネーズと合わせてタルタルソースを作る。
- ④②の鶏肉を皿に盛り付け、その上からタルタルソースをのせてできあがり。

大人向けには①の中に小口切りにした唐辛子を入れて煮立たせると、ピリッとした辛みが楽しめるチキン南蛮となります。