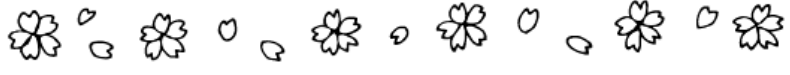


3月*献立表

○スプーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ		
1	金	*きびなごの甘辛揚げ *ひじきれんこん *さつま汁	米粉と甘酒の パウンドケーキ	きびなご・鶏肉・卵・油揚げ・にんじん・れんこん・だいこん・こねぎ・ごぼう・ひじき・にんにく・しょうが・薄力粉・さといも・団子の粉・こんにやく・ごま油・ごま など	れんこんが変色する原因はポリフェノール。抗酸化作用や消炎の効果があります。
2	土	*筑前煮 *みそのっぺい汁	やきいも	ぶたかた・木綿豆腐・焼き竹輪・凍り豆腐・にんじん・たけのこ・ごぼう・しめじ・グリーンピース・なめこ・葉ねぎ・しいたけ・さつまいも・じゃがいも・こんにやく・ごま油 など	やきいもは低温で時間をかけて焼くと甘くなる！ご家庭でもぜひ参考に♡
4	月	*プリのカレー南蛮 *五目豆 *山菜のみそ汁	りんごとせんべい	ぶり・豆腐・だいず・油揚げ・りんご・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ごぼう・たけのこ・ぜんまい・きくらげ・わらび・ながこんぶ・こんにやく・ごま油 など	大豆は乾燥したものを当日に圧力鍋で炊いて使っています。ホクホク美味しい☆
5	火	*うどの詰め煮 *キャベツの白和え *さつまいものみそ汁	手作りクリームパン	生揚げ・豆乳・豆腐・卵・鶏肉・かつお節・キャベツ・にんじん・うど・えのきたけ・みずな・こねぎ・しょうが・強力粉・さつまいも・バター・薄力粉・ねりごま・焼きふ・すりごま など	うどは新芽や、少し育った茎や若芽の部分を食べ、野菜というよりも山菜です。
6	水	*ししゃもの塩焼き *小松菜のそぼろ納豆 *さつまいものみそ汁	じゃがいもと ハムのおやき	ししゃも・挽きわり納豆・豚肉・チーズ・ハム・油揚げ・小松菜・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こねぎ・わかめ・じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 など	園では野菜は茹ですずに蒸して調理しています。シャキシャキ感が残って◎！
7	木	【3月誕生会】*ちらし寿司*鶏肉の中華焼き *ブロッコリーの塩昆布和え *春雨スープ *いちご【おやつ】甘酒とひなあられ		鶏肉・豆腐・ベーコン・ブロッコリー・いちご・たまねぎ・塩昆布・わかめ・深ねぎ・にんにく・しょうが・ひなあられ・はるさめ・すりごま・ごま油・ごま など	**☆☆3月誕生会☆☆**
8	金	*長芋の和風ハンバーグ *高野豆腐サラダ *かぼちゃと椎茸のみそ汁	ごまおにぎり	合びき・油揚げ・卵・凍り豆腐・かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・しいたけ・にんじん・えのきたけ・あおのり・こんぶ・梅干し・ながいも・あわもち・ごま・パン粉・おおむぎ・ねりごま など	長芋を小さくコロコロ切ると入れると食感が楽しいハンバーグに♡
9	土	*セロリのシチュウ *ニース風サラダ	黒糖ラスク	合びき・ウインナー・卵・チーズ・ベーコン・無糖練乳・シーチキン・たまねぎ・セロリ・トマト・アスパラガス・サニーレタス・パプリカ・さやえんどう・オリーブ・じゃがいも・オリーブ油 など	**☆☆ごはん多めに☆☆**
11	月	*鮭のチーズ焼き *洋風トマト肉じゃが *あわ入り蒸し野菜スープ	プルーンと 無添加おかし	生鮭・豚ひき肉・チーズ・キャベツ・たまねぎ・プルーン・にんじん・ブロッコリー・セロリ・えのきたけ・トマト・にんにく・じゃがいも・ケチャップ・あわもち・オリーブ油 など	スープの野菜はまず少しの水で蓋をして蒸します。野菜の甘みがぎゅっと！
12	火	*鶏肉のきのこバターソース *たけのこきんぴら *じゃがいもの豆乳みそスープ	いきなりだんご	豆乳・鶏肉・あずき・豆腐・ベーコン・さば・たけのこ・れんこん・えのきたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・こまつな・深ねぎ・ピーマン・さつまいも・じゃがいも・こんにやく・バター・ごまなど	水煮たけのこに付いている白い粉はチロシンというアミノ酸。洗わなくてOK。
13	水	*サバの生姜煮 *白菜の酢の物 *ごぼうのゴマみそ汁	サモサスティック	さば・合びき肉・生揚げ・かにかまぼこ・はくさい・だいこん・ごぼう・たまねぎ・深ねぎ・れんこん・しょうが・きくらげ・にんにく・じゃがいも・春巻きの皮・はるさめ・ごま・ごま油 など	サモサスティックはカレー味の芋やひき肉を春巻き皮で包んだインド料理。
14	木	*車麩のカツ *フジッリサラダ *大豆のみそ汁	いちごサンド	シーチキン・油揚げ・だいず・かぼちゃ・いちご・きゅうり・みずな・ごぼう・にんじん・コーン・しょうが・きくらげ・ロールパン・フジッリ・ふ・マヨネーズ・パン粉・ケチャップ など	車麩のカツ☆COOKPAD掲載中！ 揚げるとお肉のような食感！？
15	金	**☆卒園式☆**			
16	土	*春野菜の豆乳パスタ *ジュリエンスープ	バナナと 無添加おかし	豆乳・生クリーム・ベーコン・バナナ・たまねぎ・キャベツ・アスパラ・そらまめ・にんじん・マッシュルーム・さやえんどう・スパゲッティ・サブレ・じゃがいも など	**☆☆ごはんは要りません☆☆**
18	月	*れんこんもちりバーグ *野菜のツナ味噌和え *湯葉のすまし汁	あわ入り カリカリ棒パン	合びき肉・豆腐・豆乳・シーチキン・粉チーズ・湯葉・かつお節・れんこん・かぼちゃ・カリフラワー・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・しいたけ・バター・マヨネーズ・あわもち・米油 など	れんこんをすりおろしてバーグにするとモチリ♡COOKPAD掲載中。
19	火	*いわしの茶煮 *青菜のチャンプルー *なめこのみそ汁	いなり寿司	木綿豆腐・豚肉・卵・生揚げ・油揚げ・かつお節・だいこん・こまつな・なめこ・うめ・しょうが・わかめ・ごま油・ごま など	いわしはぶつ切りで骨ごと圧力鍋で。1時間かけてホロホロ柔らかくなります。
20	水	*肉じゃが *車ふのみそ汁	幼保合同 おやつバイキング	豚肉・豆腐・あずき・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・グリーンピース・まいたけ・にら・しょうが・じゃがいも・こんにやく・こめ・ふ・ごま油 など	じゃがいもや人参なども根菜は皮つきで調理しています。
21	木	**☆春分の日☆**			
22	金	*魚の包み焼き *さつまいもの甘煮 *ひよこ豆のみそスープ	ぼたもち	白身魚・卵・ひよこめ・いんげんまめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・深ねぎ・ぶどう・さやえんどう・レモン・さつまいも・米油 など	包み焼きプチポイント。アルミの上に玉葱をしいて魚を乗せると焦げつきません！
23	土	*サンド3種 *フライドポテト *コーンスープ	無添加おかし	卵・ウインナー・クリーム・コーン・たまねぎ・バナナ・もも・キャベツ・サラダ菜・パセリ・ロールパン・食パン・じゃがいも・ビスケット・ケチャップ・こめ油 など	**☆☆ごはんは要りません☆☆**
25	月	*豚肉のソテーカレー風味 *菜の花入りポテトサラダ *もやしのみそ汁	ココアおから 蒸しパン	豚肉・豆腐・おから・卵・豆乳・ハム・ひよこめ・もやし・なばな・わかめ・じゃがいも・マヨネーズ・米油・バター など	苦みが春の訪れを感じさせる菜の花。ポテトサラダに入れることで食べやすく。
26	火	*アジのゴマみそ焼き *春雨の酢の物 *豆苗とささみのザーサイスープ	わかめおにぎり	あじ・豆腐・ささ身・卵・かにかまぼこ・きゅうり・トウモロコシ・ザーサイ・わかめ・きくらげ・はるさめ・あわもち・ごま油・ごま・おおむぎ・米油 など	酢は福山黒酢を使用。においはスゴイですが料理に入れると滋味深い味わいに。
27	水	*竹輪の和風ピカタ *ひじきの白和え *きのこ汁	大根もち	豆腐・竹輪・卵・ハム・チーズ・油揚げ・だいこん・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ・のり・ひじき・しいたけ・こまつな・こんにやく・ねりごま・すりごま など	ひじきには現代人に不足している鉄分やカルシウムがたっぷり含まれます。
28	木	*カリフラワーのチーズオムレツ *切干大根のソテー *じゃが芋のこってりみそ汁	全粒粉の レーズンスコーン	卵・合びき肉・豆乳・ハム・チーズ・かつお節・たまねぎ・カリフラワー・にんじん・えのきたけ・しめじ・切干大根・レーズン・レモン・じゃがいも・オリーブ油・バター・ごま油 など	切干大根は天日干しすることで旨味や栄養が凝縮！サラダやみそ汁にも◎
29	金	*白身魚の野菜あんかけ *かぼちゃの煮物 *ふのりのみそ汁	はるこま	白身魚・厚揚げ・あずき・大豆・かつお節・かぼちゃ・はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・もやし・えのきたけ・生椎茸・こねぎ・ふのり・団子の粉・じゃがいも・黒砂糖など	今年度最後の給食は錦ヶ丘らしい和食メニューで！おやつも定番のはるこま☆