

3月 献立表

錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料など	MEMO	
2	月	・チキンソテー ～バルサミコソース ・ポロネーゼ・野菜スープ	✳️手巻きずし	鶏肉・合びき肉・鶏・かにかまぼこ・シーチキン・粉チーズ たまねぎ・きゅうり・キャベツ・セロリ・にんじん・ホールト マト・ねぎ・にんにく・しいたけ・マカロニ・じゃがいもなど	<p>【年長✳️リクエストメニュー】</p> <p>毎年恒例、年長さんに最後に食べたいメニューを聞いてみました。年々話し合いが上手になってきているせいか(?)たくさんの意見が出て、せっかく意見をだしてくれたので少しでも多く作りたいたいと思い、1日にまとめず散らしてみました。✳️印があるメニューがリクエストです。ちょっと栄養面や春風に変えてアレンジを加えたものもあります。大目にご覧ください☆</p> <p>18日のひまわりパン、ノアールというのは以前、無添加パンひまわりさんの移動販売に買い物に行ったときに見た、ココアパンにココアクリームが挟まった魅惑的なパンのことです。その時は数が足りなくて買えなかったので、3月に改めて注文するね、と子ども達と約束しました。</p> <p>ちなみに八宝菜と言った女の子は、うずらの卵が好きだったそうです。いつもよりたくさんうずらの卵を入れようと思います♪</p>	
3	火	✳️ちらし寿司✳️一口ゼリー ・菜の花入り茶碗蒸し ・桜島大根のすまし汁	甘酒と ひなあられ	鶏肉・卵・絹豆腐・えび・うなぎ・かまぼこ・さつま揚げ・湯 葉・だいこん・れんこん・にんじん・菜の花・きゅうり・しい たけ・こんぶ・のり・ゼリー・ひなあられ など		
4	水	・イワシのゆず風味焼き ・キャベツ春雨の酢の物 ・白のみそ汁	いちごサンド	いわし・木綿豆腐・かにかまぼこ・米みそ・生クリーム・キャ ベツ・いちご・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ゆず・パン・ ながいも・はるさめ・ごま油 など		
5	木	・豚肉と玉葱の生姜焼き ・豆の白和え ・心のりのみそ汁	バナナと ビスケット	豚肉・木綿豆腐・厚揚げ・だいす・たまねぎ・はくさい・にん じん・もやし・さやいんげん・こねぎ・心のり・生姜・こんに ゃく・じゃがいも・ねりごま・すりごま など		
6	金	***遠足***				
7	土	・肉じゃが ・もやしのみそ汁	無添加おかし	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・にんじん・もやし・えのきたけ・ グリーンピース・こねぎ・しょうが・じゃがいも・ビスケット・ こんにゃく・ごま油 など		
9	月	✳️車ぶのかつ ✳️マカロニとかにかまサラダ ・わかめスープ	プルーンと せんべい	くるまふ・マカロニ・かにかま・きゅうり・わかめ・木綿豆腐・ サバ節・昆布・プルーン・パン粉・米油・生姜・にんにく		
10	火	・白身魚のおろしあん ・じゃがいものそばろ煮 ・春かぶのみそ汁	✳️手作りプリン	白身魚・豚肉・薄揚げ・だいこん・たまねぎ・かぶ・グリーンピ ース・こねぎ・しょうが・わかめ・ながこんぶ・りしりこんぶ じゃがいも・せんべい・片栗粉 など		
11	水	✳️フィットチーネ✳️唐揚げ ✳️フルーツポンチ ✳️ベーコンとトマトのスープ	✳️じゃこトースト	鶏肉・ベーコン・豆乳・しらす干し・バナナ・桃缶・みかん・ パイナップル・レタス・トマト・りんご・たまねぎ・あおのり・生姜・ にんにく・パン・マヨネーズ・はるさめ・はちみつ など		
12	木	✳️切干大根バーグ ✳️アスパラと新じゃがのサラダ ✳️生姜カレー味噌スープ	ツナマヨ おにぎり	合びき肉・木綿豆腐・ひよこ豆・卵・豆乳・シーチキン・玉葱・ キャベツ・アスパラ・レタス・人参・しめじ・深ねぎ・切干大 根・じゃがいも・あわ・マカロニ・ねりごま・すりごま など		
13	金	✳️カレーライス ・春野菜サラダ ～ジャムドレッシング	♪おやつ バイキング♪	鶏肉・ハム・チーズ・卵・たまねぎ・にんじん・キャベツ・枝 豆・アスパラ・りんご・パプリカ・さやえんどう・オリーブ・ じゃがいも・薄力粉・オリーブ油・バター・ケチャップなど		
14	土	***卒園式***			預かり保育を利用の方はお弁当持参です。	
16	月	✳️筍ごはん✳️わかめスープ ✳️豚肉のハニーマスター ✳️即席ザワークラウト	ウインナーと卵の オープンサンド	豚肉・木綿豆腐・油揚げ・ウインナー・豆乳・ハム・卵・チ ーズ・ヨーグルト・キャベツ・たけのこ・にんじん・わかめ・こ め・じゃがいも・はちみつ・オリーブ油・ごま など	<p>【3月3日はひな祭り】</p> <p>ひな人形を飾り女の子の健やかな成長を願う日。ひし餅やハマグリ潮汁などが定番の行事食。ひし餅は緑・赤・白のお餅↓ですが、この3色にも意味が込められています。</p> <p>【赤(桃色)】赤は魔よけの色とされ、また赤いクチナシの実には、解毒作用がある。</p> <p>【白】血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔を願う。</p> <p>【緑】強い香りで厄除け効果があるよもぎ。健やかな成長を願う。</p> <p>また、3色を重ねる順番で春の情景を表現しています。</p> <p>【下から緑・白・赤】“雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”</p> <p>【下から白・緑・桃色の順番】“雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”</p> <p>はまぐりなどの二枚貝は、対の貝殻しか絶対に合わないことから貞操を象徴し、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせることを願っているとされています。盛りつけるときに、開いた貝の両側にそれぞれ身をのせ(1つの貝に2つ分の身がのる)、将来の幸せを祈っていただきましょう。園では2枚貝は提供することができないので、ぜひご家庭で潮汁を作られてみてくださいね。</p>	
17	火	✳️八宝菜 ・干しえびのスープ	塩昆布の オイルおにぎり	うずら卵・豚肉・かまぼこ・えび・いか・さくらえび・もやし・ たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ・こねぎ・きくらげ・しい たけ・深ねぎ・じゃがいも・あわ など		
18	水	✳️めんたい卵焼き ✳️たけのこの土佐煮 ✳️海苔のみそ汁	✳️ひまわりパン ～ノアール	卵・木綿豆腐・たらこ・豆乳・たけのこ・深ねぎ・しめじ・こ ねぎ・ねぎ・のり・じゃがいも・こんにゃく・はちみつ など		
19	木	✳️ひじきのカラフルハンバーグ ・けんちゃん ・茶節	サワーポメロ とビスケット	合びき肉・おから・卵・豆乳・にんじん・だいこん・たまねぎ・ コーン・グリーンピース・しいたけ・たけのこ・こねぎ・ごぼう・ にら・ひじき・パン粉 など		
20	金	***春分の日***				
21	土	・そら豆のリゾット ・春キャベツとハムのスープ	無添加おかし	ベーコン・ハム・豆乳・チーズ・粉チーズ・キャベツ・そらま め・たまねぎ・にんにく・ビスケット・バター など		
23	月	・納豆スタミナ丼 ・春雨とごぼうのスープ ・りんご	よもぎあんぱん	豚ひき肉・納豆・ベーコン・りんご・ごぼう・しめじ・深ねぎ・ はくさい・よもぎ・わかめ・生姜・こめ・強力粉・はるさめ・ バター・ごま油 など		
24	火	・そら豆とセロリの トマトシチュー ・かぼちゃ入りコールスロー	みかんと 無添加おかし	合びき肉・ウインナー・ベーコン・チーズ・無糖練乳・ヨー グルト・みかん・キャベツ・たまねぎ・セロリ・ホールトマト・ かぼちゃ・そらまめ・にんじん・パセリ・オリーブ油 など		
25	水	・ポテトサンドフライ ✳️フジツリサラダ ✳️コーンスープ	紅茶と ドライフルーツの ケーキ	ハム・卵・シーチキン・たまねぎ・コーン・きゅうり・ぶどう・ プルーン・パセリ・じゃがいも・フジツリ・はちみつ・バター・ くるみ・パン粉 など		
26	木	・ししゃもの塩焼き ・れんこんの炒め物 ・大根おろしとなめこのみそ汁	ツナマヨ おにぎり	ししゃも・豚肉・生揚げ・シーチキン・豆乳れんこん・だい こん・こまつな・なめこ・ごぼう・にんじん・こねぎ・わかめ ・ごま油・はちみつ・ごまなど		
27	金	✳️五目おこわ ・高野豆腐のうま煮 ✳️もやしの梅なめたけ和え ・わかめのみそ汁	はるこま	がんもどき・鶏肉・高野豆腐・木綿豆腐・油揚げ・だいす・ もやし・にんじん・えのきたけ・ごぼう・にら・グリーンピース・ うめ・しいたけ・わかめ・じゃがいも・黒砂糖 など		
28	土	・手作り♪ ～サンドウィッチバイキング ・ベイクドポテト	無添加おかし	卵・ウインナー・クリーム・チーズ・ハム・シーチキン・豆乳・ オレンジ・キャベツ・バナナ・もも・レタス・パセリ・じゃが いも・ロールパン・食パン・パン粉・ケチャップ など		