



3月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.2.28

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食
1	土	ジョア	さつまいもごはん カレーうどん	お茶 ビスケット
3	月	ちらし寿司 牛乳 ウエハース	ちらし寿司 みそ味ひれかつ ブロッコリーのこま酢あえ かきたま汁	ホットカルピス ひなあられ 小魚(以)
4	火	ごはん お茶 チーズ	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆あえ 春色豚汁	牛乳 せんべい
5	水	チャーハン お茶 お米リング	チャーハン 鶏のチリソース シューマイ(以) 米粉ワンタンスープ でこぼん	ミルクココア スマイルポテト 小魚(以)
6	木	ごはん 牛乳 パナナ	大豆ハンバーグ 粉ふき芋 大根とわかめのスープ	牛乳 マカロニきな粉 ★
7	金	ごはん お茶 でこぼん	鶏肉の香り焼き 大根とじゃこのごま酢あえ じゃが芋の味噌汁	牛乳 クッキー ★
8	土	ヨーグルト	チキンライス きのことマカロニのシチュー	お茶 せんべい
10	月	ごはん ジョア	キャベツのクリーム煮 れんこんのソテー でこぼん	ミルクココア クラッカー 小魚(以)
11	火	ごはん 牛乳 せんべい	魚の塩焼き さつま芋の甘煮 豆腐の味噌汁	牛乳 焼きそば ★
12	水	ごはん お茶 ウエハース	味噌ラーメン 蒸し鶏の中華あえ 揚げぎょうざ	五色ゼリー ★ ウエハース(以)
13	木	ごはん ヨーグルト	鶏の立田揚げ れんこんとツナのサラダ 小松菜の味噌汁	ミルクココア せんべい
14	金	カレーライス 牛乳 お米リング	カレーライス 甘辛肉団子(以) カテーシチーズサラダ でこぼん パナナ(以)	牛乳 メープルマフィン
15	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット
17	月	ごはん ジョア	鶏肉の西京焼き 大根サラダ ふかしのすまし汁	くだものゼリー ウエハース(以)
18	火	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 春雨のごま酢あえ パナナ	牛乳 ビスケット
19	水	ごはん お茶 コーンのお星さま	江戸っ子煮 ちくわサラダ でこぼん	ミルク せんべい
21	金	ごはん ジョア	人参ポタージュ チキンサラダ チーズ	お茶 そぼろおにぎり ★
22	土	ヨーグルト	中華風五目ごはん 春雨スープ	お茶 せんべい
24	月	ごはん お茶 パナナ	鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 じゃがバター ★
25	火	ごはん お茶 ビスケット	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ パナナ	ミルク せんべい
26	水	ごはん ヨーグルト	鶏のから揚げ さつまいものサラダ チンゲン菜の味噌汁	ミルクココア クラッカー
27	木	ごはん お茶 でこぼん	魚のレモンバター焼き わかめサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ホットケーキ ★
28	金	ごはん お茶 ウエハース	ローストチキン パンプキンサラダ きのことスープ	牛乳 パナナ ウエハース(以)
29	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット
31	月	ごはん お茶 クラッカー	ハヤシライス(大麦ごはん) コールスローサラダ でこぼん	牛乳 スパゲティナポリタン ★

3日(月)…行事食の日

5日(水)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう！～

★旬の食材★「でこぼん」

ビタミンCやクエン酸が多く含まれています。風邪予防や美肌効果、疲労軽減など嬉しい効果があります。美味しいでこぼんの選び方は皮のオレンジ色が濃いものを選ぶのが良いでしょう。



★3月のお楽しみ★

☆ひな祭り献立☆

3月3日(月)はひな祭りにちなんで献立です。昼食には【ちらし寿司】を、午後のおやつには白酒にちなんで【ホットカルピス】とひなあられを取り入れました。

☆ごちそう献立☆

3月5日(水)はにじ組子どもたちに人気なメニューや、食べてみたいとリクエストのあった献立になっています。にじ組の子どもたちに聞きに行くと、カレーライス・ハンバーグ・焼きそばなどがリクエストにあげられました。このメニューは他の日の献立に入っています。

自分たちで手巻き寿司をしたよ～恵方巻き～

2月3日(月)にじ組・つき組の子どもたちは手巻き寿司をしました。のりの上にごはんや具をのせたあと、どうして巻いたらいいかわからない子がいましたが、友だちに教えてもらい喜んで食べていました。

「巻くのむずかしい？」と聞くと「大丈夫！楽しいよ」「少しむずかしい」と伝えてくれました。4枚あるのりの1枚目はごはんとお肉を巻いて食べ、次はごはんと野菜を巻いて食べるなど自分たちの中で食べ方の順番を決めている子もいました。また今年の恵方である“南南西”の方向を先生に教えてもらい、そちらの方を向いて食べている子もいました。

