

日 曜		献立名	主要材料		
			〔赤〕 血や肉になる	〔黄〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
18	土	卒園式 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
20	月	ごはん 肉じゃが 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛肉 ちりめん チーズ	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 フルーツ
		☆ おはぎ・牛乳	きなこ 牛乳	もち米 米 あんこ	
22	水	ごはん 鶏肉のからあげ ポテトサラダ むらくもスープ フルーツ	鶏肉 卵	かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆ ピープケーキ・牛乳	牛乳	ピープ ホイップ	さくらんぼ
23	木	ごはん 白身魚のピカタ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	白身魚 卵 チーズ 鶏レバー 豆腐 油揚げ わかめ みそ	小麦粉 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 生姜 ニラ 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆ 小松菜の蒸しパン・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	小松菜
24	金	ごはん ポークソテー 白菜のしらす和え フルーツ	豚肉 ちりめん	油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ 白菜 人参 フルーツ
		☆ ギョーザピザ・牛乳	チーズ ウインナー 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ
25	土	ちゃんぽんめん いんげんのごま和え フルーツ	豚肉 かまぼこ えび	中華麺 油 かたくり粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ いんげん 人参 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
27	月	ごはん 鶏肉の葱ポン酢炒め れんこんとひじきのサラダ フルーツ	鶏肉 ひじき ツナ	油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ しめじ パプリカ 葱 れんこん 枝豆 フルーツ
		☆ アメリカンドック・牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ケチャップ
28	火	ごはん 赤魚のカレー揚げ 白菜と肉団子のスープ フルーツ	赤魚 肉団子	小麦粉 油 カレー粉 春雨 かたくり粉	白菜 人参 生姜 しいたけ 葱 フルーツ
		☆ パナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スkimミルク いりこ		バナナ
29	水	ごはん 大豆の五目煮 ツナサラダ フルーツ	水煮大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ ツナ	板こんにゃく 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
30	木	ごはん 八宝菜 粉ふきいも フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 青のり	かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ 人参 フルーツ
		☆ 五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	
31	金	ごはん カレー豆腐 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	豆腐 豚肉 ハム ひじき	油 カレールウ かたくり粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しいたけ 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
		☆ フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶

※

※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。



印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

3月18日～3月24日まで春のお彼岸です。

お彼岸は、春と秋に二回あり、ご先祖様を供養する日です。小豆の赤は邪気を払う効果があると言われていて、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えることに繋がるといういわれから始まったものです。こども園ではお彼岸の期間に幼児組さんでおはぎ作りを計画しています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

《材料》子供10個分

・もち米 1.5合
・精白米 0.5合
・市販のあん 適量
・きなこ 大1
・砂糖 大1

《作り方》

- ① もち米と米を合わせて洗い、1時間おき、普通炊飯します。
- ② 炊きあがったごはんを、すりこぎでつぶします。
- ③ ラップの上にごはんを広げ、丸めたあんこを乗せて包み、きなこをまぶして完成です。

