



令和5年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (金)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツの和え物 菜の花のかき玉汁	オレンジ 	米、マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖、菓子	鶏肉、脱脂粉乳、豆腐 卵、みそ、ごま 煮干し	オレンジ、キャベツ、なばな たまねぎ、にんじん、こんぶ	しょうゆ みりん 塩、麦茶	お茶 マンナ ひなあられ ミルク
2 (土)	味噌煮込みうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、豚肉 みそ、煮干し 油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ 麦茶	アップル果汁 ハーベスト お茶
4 (月)	白飯 八宝菜風 わかめスープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油 強力粉、小麦粉 マーガリン	豚肉、脱脂粉乳、卵 豆腐、かまぼこ 牛乳	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ、コーン	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ とうもろこしのガレット 牛乳
5 (火)	白飯 ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	バナナ ひかり組さんはお弁当をお願いします	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 マヨネーズ	豆腐、脱脂粉乳 大豆、豚肉 ちくわ、きな粉 ごま、みそ	バナナ、トマト缶、たまねぎ こまつな、にんじん グリーンピース	ケチャップ、塩 しょうゆ、麦茶 ウスターソース デミグラスソース	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
6 (水)	白飯 春雨の和え物 いわしのつみれ団子汁	オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、油 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉 いわしすり身 みそ、ごま	オレンジ、キャベツ かぼちゃ、にんじん たまねぎ、ねぎ コーン、きゅうり、しょうが	酢、酒 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
7 (木)	麦飯 酢鶏風煮 きのこのスープ	バナナ	米、押麦 マーガリン、油 片栗粉、砂糖 小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳 かまぼこ	たまねぎ、バナナ、にんじん こまつな、ピーマン、しめじ えのきたけ、干しいたけ	しょうゆ、酢 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶、酒、塩	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
8 (金)	菜飯 ハンバーグ キャベツのおかか和え オニオンスープ	ぶどうゼリー 	米、食パン じゃがいも パン粉 油、砂糖	牛乳、豚肉、卵 脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、にんじん キャベツ ブルーベリージャム	ウスターソース がらスープ素、酢 しょうゆ、塩、菜飯 ケチャップ、麦茶	お茶 マンナ ジャムパン 牛乳
9 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 ぼたぼた焼き お茶
11 (月)	白飯 ひじきと厚揚げの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	バナナ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、片栗粉 ごま油、油	生揚げ、鶏肉 さつまあげ、みそ 煮干し、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、ひじき わかめ、こんぶ	みりん、酒 しょうゆ、麦茶	お茶 ハイハイ みそ焼きおにぎり お茶
12 (火)	白飯 チキンカレー 大根サラダ	オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 油	牛乳、鶏肉 ちくわ、ごま、きな粉 豆乳	オレンジ、たまねぎ だいこん、キャベツ にんじん、トマト缶 グリーンピース、わかめ	酢、塩 カレールー (卵・乳不使用) 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
13 (水)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま酢あえ 中華コーンスープ	バナナ お別れ会 プリンアラモード作り(ひかり)	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油、菓子	牛乳、鶏肉 生クリーム、ごま 卵不使用プリン	キャベツ、バナナ にんじん、たまねぎ クリームコーン缶、コーン しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒 がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶、炊き込みわかめ	お茶 がんばれ野菜家族 プリンアラモード 牛乳
14 (木)	白飯 炒り豆腐 白菜のみそ汁	オレンジ	米、食パン 砂糖 マーガリン 油、片栗粉	豆腐、卵、脱脂粉乳 鶏肉、ちくわ、きな粉 みそ、煮干し、ごま	オレンジ、たまねぎ はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 きな粉トースト ミルク

給食室からのお知らせ



春の兆しを感じる、卒園・進級の季節です。この1年、心身ともに大きく成長した子どもたちに嬉しくなります。園での食事や食育が子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。ご理解ご協力をありがとうございました。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？旬の味を知ることで、それぞれが持つおいしさを伝えていけたらと思います。子どもたちが4月から元気にスタートできるよう、生活リズムや食生活を整え、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをもう一度見直しましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日

21日(木)





令和5年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
15 (金)	麦飯 焼きししゃも きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	バナナ 米、押麦 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、ししゃも、豆腐 さつまあげ、みそ ごま、煮干し 鉄強化ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース、わかめ こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナ ビスコ 飲むヨーグルト
16 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 こつぶっこ お茶
18 (月)	白飯 肉じゃが風 南瓜のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 糸こんにゃく マーガリン、油	牛乳、豚肉、卵 おから、脱脂粉乳 みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、麦茶	お茶 ハイハイ おからスコーン 牛乳
19 (火)	白飯 鶏レバーのソース炒め 青菜のスープ	オレンジ 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、油	鶏レバー、卵、牛乳 脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな もやし、にら 干しぶどう、しょうが	ウスターソース、しょうゆ ベーキングパウダー、塩 がらスープ素 ケチャップ、麦茶	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
21 (木)	白飯 切干大根と豚肉の中華炒め わかめのみそ汁	バナナ 米、砂糖 油、ごま油 マーガリン	脱脂粉乳、豆腐 豚肉、さつまあげ みそ、煮干し、卵	たまねぎ、バナナ、にら にんじん、切り干しだいこん わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶 ベーキングパウダー	アップル果汁 プレーンクッキー ミルク
22 (金)	白飯 じゃが芋の重ね煮 卵と白菜のスープ	オレンジ 米、じゃがいも 油	卵、豚肉	たまねぎ、オレンジ はくさい、にんじん 塩こんぶ	しょうゆ、塩 パセリ粉 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナ 塩こんぶおにぎり お茶
23 (土)	<h2>入園・進級説明会</h2>					
25 (月)	麦飯 親子煮 もやしのみそ汁	バナナ 米、押麦 じゃがいも 砂糖、油	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつまあげ みそ、煮干し	りんご果汁、バナナ にんじん、たまねぎ もやし、グリーンピース わかめ、こんぶ	ゼラチン しょうゆ、酒 麦茶	お茶 ハイハイ アップルゼリー 牛乳
26 (火)	白飯 豆腐のチャンプルー 玉ねぎのスープ	オレンジ 米、小麦粉 じゃがいも、油 砂糖、ココア	豆腐、脱脂粉乳、卵 鶏肉、ちくわ、みそ ごま	オレンジ、たまねぎ にんじん、こまつな もやし、にら、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 ココアちんすこう ミルク
27 (水)	白飯 カレーポテトサラダ 豆乳汁	バナナ 米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、菓子	牛乳、豆乳、卵 ツナ缶、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん、コーン ごぼう、こんぶ	カレー粉、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳
28 (木)	白飯 炊き合わせ 白菜のみそ汁	オレンジ 米、砂糖	脱脂粉乳、豆腐 鶏肉、さつまあげ みそ、煮干し	オレンジ、かぼちゃ たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
29 (金)	白飯 魚の生姜照り煮 キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁	バナナ 米、食パン マーガリン グラニュー糖 砂糖	ホキ、豆腐 脱脂粉乳、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ、しょうが こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、麦茶 ゆかり	お茶 マンナ ラスク ミルク
30 (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

菜の花



菜の花とは、ダイコンやキャベツなどアブラナ科の植物の花の総称です。体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を保護するカロテンや免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富です。湿らせたペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫内で立てて保存します。(2-3日保存可)。やや固めに茹でて冷凍保存もできます。

今月の主食・副食費の引き落とし日

21日(木)

3月21日の主食副食費は、2・3月の2ヶ月分の引き落としです