

# 令和4年3月予定献立表

フレール保育園

今月はそら組の子どもたちからのリクエストメニュー(★マーク)を取り入れた献立です。

| 日             | 曜 | 朝間食(乳)      | 献立名                                          | 3時間食                          | 体を作る<br>もどになる                         | 体を動かす<br>もどになる                                    | 元気を支える<br>もどになる                                | 調味料                                      |
|---------------|---|-------------|----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1             | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ごはん みそ汁<br>豚のねぎ塩レモンだれ<br>ゆでブロッコリー            | 牛乳<br>スイートポテト                 | 味噌 豚肉 牛乳<br>卵                         | 米 油 さつまいも<br>バター 砂糖                               | 小松菜 切干大根 ねぎ<br>にんにく レモン汁<br>ブロッコリー             | だし 醤油 酒 塩                                |
| 2             | 水 | 牛乳<br>せんべい  | ごはん ★卵スープ<br>鶏肉のマーナレード焼き<br>ひじきとコーンの炒め物      | 牛乳<br>★五平餅                    | 卵 鶏肉 牛乳<br>味噌                         | 米 片栗粉 油<br>古式原糖 もち米 ごま                            | にら 玉ねぎ 生姜<br>にんにく マナレード ひじき<br>コーン いんげん 人参     | 洋風だし 塩 醤油                                |
| 3             | 木 | 牛乳<br>ウエハース | 鮭ちらし すまし汁<br>鶏と野菜の煮物<br>チーズ                  | 牛乳<br>★ひなまつり蒸しパン              | 鮭 鶏肉 チーズ<br>牛乳                        | 米 古式原糖 麩<br>じゃがいも 薄力粉<br>砂糖 油                     | 人参 いんげん コーン<br>しめじ 小松菜 かぶ<br>れんこん              | 酢 塩 だし 醤油<br>みりん 酒 抹茶<br>ベーキングパウダー<br>食紅 |
| 4             | 金 | 牛乳<br>クラッカー | ★コーンごはん<br>ポトフ<br>照り焼きハンバーグ<br>人参サラダ         | 牛乳<br>★バフェ                    | ウインナー(幼)<br>豚ひき肉 豆腐<br>牛乳 豆腐<br>ヨーグルト | 米 じゃがいも パン粉<br>古式原糖 片栗粉<br>油 ホットケーキミックス<br>砂糖     | コーン キャベツ かぶ<br>玉ねぎ 蓮根 人参<br>きゅうり いちご           | 酒 塩 洋風だし<br>醤油 みりん 酢                     |
| 5<br>19<br>26 | 土 | 麦茶<br>ビスケット | ロールパン<br>コーンスープ<br>チーズ                       | 麦茶<br>菓子                      | チーズ                                   | ロールパン<br>菓子                                       | コーンスープ                                         |                                          |
| 7             | 月 | 牛乳<br>せんべい  | ★トマトカレー<br>ポテトサラダ<br>チーズ                     | 牛乳<br>乳:りんごのコンポート<br>★幼:りんごあめ | 豚肉 牛乳<br>チーズ                          | 米 油 バター 薄力粉<br>はちみつ じゃがいも<br>古式原糖 マヨネーズ<br>砂糖     | にんにく 玉ねぎ 人参<br>トマト りんご トマト缶<br>きゅうり コーン        | カレー粉 赤ワイン<br>ケチャップ ウスター<br>塩 酢 マヨネーズ     |
| 8             | 火 | 牛乳<br>ウエハース | ロールパン<br>和風ミルクスープ<br>具だくさんオムレツ<br>小松菜とツナのサラダ | 麦茶<br>おにぎり                    | 豆腐 牛乳 味噌<br>卵 豚ひき肉<br>ツナ缶 鮭           | ロールパン じゃがいも<br>砂糖 油 ごま 米<br>古式原糖                  | 玉ねぎ 舞茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参 海苔                     | 洋風だし 塩<br>ケチャップ 酢 醤油<br>麦茶               |
| 9             | 水 | 牛乳<br>クラッカー | ごはん 春雨スープ<br>鯖のカレー風焼<br>きんぴらごぼう              | 牛乳<br>★ポップコーン                 | さば 牛乳                                 | 米 春雨 薄力粉 油<br>古式原糖 ポップコーン                         | 青梗菜 えのき ごぼう<br>人参 いんげん                         | 中華だし 醤油<br>塩 カレー粉 酒<br>洋風だし              |
| 10            | 木 | 牛乳<br>ビスケット | ごはん みそ汁<br>鶏のコンフレク焼き<br>わかめときゅうりの酢の物         | 牛乳<br>★おからドーナツ                | 味噌 鶏肉 牛乳<br>おから                       | 米 古式原糖 ごま<br>コンフレク 薄力粉 油                          | 玉ねぎ キャベツ なす<br>生姜 きゅうり 人参<br>わかめ コーン           | だし 酒 醤油<br>みりん 酢<br>ベーキングパウダー            |
| 11            | 金 | 牛乳<br>せんべい  | 豆ごはん みそ汁<br>真珠煮し<br>ブロッコリーのマヨ和え              | 牛乳<br>レモンケーキ                  | 味噌 鶏ひき肉<br>豚ひき肉 牛乳<br>卵               | 米 もち米 油 片栗粉<br>マヨネーズ 古式原糖<br>薄力粉 バター 砂糖           | グリビース 大根 わかめ<br>ねぎ 生姜 ブロッコリー<br>人参 レモン汁        | 塩 酒 だし 醤油<br>ベーキングパウダー                   |
| 14            | 月 | 牛乳<br>クラッカー | ごはん みそ汁<br>★鶏肉のから揚げ<br>ばんさんすう                | 牛乳<br>★アメリカンドッグ               | 味噌 鶏肉 牛乳<br>ウインナー(幼)<br>チーズ(乳)        | 米 さつまいも 片栗粉<br>薄力粉 油 春雨<br>古式原糖 ごま油<br>ホットケーキミックス | 玉ねぎ ほうれん草 生姜<br>きゅうり もやし 人参                    | だし 酒 醤油<br>酢 ケチャップ                       |
| 15            | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ごはん みそ汁<br>豚のねぎ塩レモンだれ<br>ゆでブロッコリー            | 牛乳<br>カルシウム<br>おやき            | 味噌 豚肉 牛乳<br>しらす チーズ                   | 米 油 ごま                                            | 小松菜 切干大根 ねぎ<br>にんにく レモン汁<br>ブロッコリー ひじき         | だし 醤油 酒<br>塩                             |
| 16            | 水 | 牛乳<br>せんべい  | ごはん ★卵スープ<br>鶏肉のマーナレード焼き<br>ひじきとコーンの炒め物      | 牛乳<br>ココアちんすこう                | 卵 鶏肉 牛乳                               | 米 片栗粉 油<br>古式原糖 薄力粉<br>砂糖                         | にら 玉ねぎ 生姜<br>にんにく マナレード ひじき<br>コーン いんげん 人参     | 洋風だし 塩 醤油<br>ココア                         |
| 17            | 木 | 牛乳<br>ウエハース | ごはん みそ汁<br>★鮭の塩焼き<br>野菜の煮物                   | 牛乳<br>★りんごパイ                  | 味噌 豆腐 鮭<br>鶏肉 牛乳                      | 米 じゃがいも 油<br>古式原糖 餃子の皮                            | ほうれん草 しめじ 蓮根<br>人参 レーズン レモン汁                   | だし 塩 醤油<br>みりん 酒                         |
| 18            | 金 | 牛乳<br>クラッカー | ★ジャージャー麺<br>ほうれん草サラダ<br>チーズ                  | 牛乳<br>ラスク                     | 豚ひき肉 味噌<br>チーズ 牛乳                     | うどん ごま油 片栗粉<br>古式原糖 油 食パン<br>バター 砂糖               | ねぎ 玉ねぎ にんにく<br>生姜 人参 きゅうり<br>ほうれん草 キャベツ<br>コーン | 醤油 酒 中華だし<br>酢                           |

|    |   |             |                                              |                          |                               |                                               |                                      |                                          |
|----|---|-------------|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| 22 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ロールパン<br>和風ミルクスープ<br>具だくさんオムレツ<br>小松菜とツナのサラダ | 麦茶<br>おはぎ(きな粉)<br>お彼岸おやつ | 豆腐 牛乳 味噌<br>卵 豚ひき肉<br>ツナ缶 きな粉 | ロールパン じゃがいも<br>砂糖 油 ごま もち米<br>米 古式原糖          | 玉ねぎ 舞茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参              | 洋風だし 塩<br>ケチャップ 酢 醤油<br>麦茶               |
| 23 | 水 | 牛乳<br>せんべい  | ごはん 春雨スープ<br>鯖のカレー風焼<br>きんぴらごぼう              | 牛乳<br>★プリン               | さば 牛乳 卵                       | 米 春雨 薄力粉 油<br>古式原糖 砂糖                         | 青梗菜 えのき ごぼう<br>人参 いんげん               | 中華だし 醤油<br>塩 カレー粉 酒                      |
| 24 | 木 | 牛乳<br>ウエハース | ごはん みそ汁<br>鶏のコンフレク焼き<br>わかめときゅうりの酢の物         | 牛乳<br>★ドーナツ              | 味噌 鶏肉 牛乳<br>卵                 | 米 古式原糖 コンフレク<br>ごま 薄力粉 砂糖<br>バター 油            | 玉ねぎ キャベツ なす<br>生姜 きゅうり 人参<br>わかめ コーン | だし 酒 醤油<br>みりん 酢<br>ベーキングパウダー            |
| 25 | 金 | 牛乳<br>クラッカー | 豆ごはん みそ汁<br>真珠煮し<br>ブロッコリーのマヨ和え              | 牛乳<br>★マーブルケーキ           | 味噌 鶏ひき肉<br>豚ひき肉 牛乳<br>卵       | 米 もち米 油 片栗粉<br>マヨネーズ 古式原糖<br>薄力粉 バター 砂糖       | グリビース 大根 わかめ<br>ねぎ 生姜 ブロッコリー<br>人参   | 塩 酒 だし 醤油<br>ベーキングパウダー<br>紫芋パウダー         |
| 28 | 月 | 牛乳<br>ビスケット | ごはん みそ汁<br>★鶏肉のから揚げ<br>ばんさんすう                | 牛乳<br>★チュロス              | 味噌 鶏肉 牛乳                      | 米 さつまいも 片栗粉<br>薄力粉 油 春雨<br>古式原糖 ごま油<br>バター 砂糖 | 玉ねぎ ほうれん草 生姜<br>きゅうり もやし 人参          | 塩 酒 だし 醤油<br>酢                           |
| 29 | 火 | 牛乳<br>せんべい  | ごはん 野菜スープ<br>厚揚げの甘酢あんかけ                      | 牛乳<br>メロンパントースト          | 厚揚げ 豚肉<br>牛乳                  | 米 じゃがいも 油<br>古式原糖 片栗粉<br>食パン バター 砂糖<br>薄力粉    | わかめ もやし 玉ねぎ<br>人参 小松菜 エリンギ           | 塩 洋風だし 醤油<br>酢 ケチャップ                     |
| 30 | 水 | 牛乳<br>ウエハース | ★カツカレー<br>フレンチサラダ<br>チーズ                     | 牛乳<br>ポテもち               | 牛乳 鶏肉 チーズ                     | 米 油 バター 薄力粉<br>はちみつ パン粉<br>古式原糖 じゃがいも<br>片栗粉  | にんにく 玉ねぎ 人参<br>しめじ りんご キャベツ<br>ほうれん草 | カレー粉 塩<br>赤ワイン ケチャップ<br>ウスター 酢 醤油<br>みりん |
| 31 | 木 | 牛乳<br>クラッカー | ごはん けんちん汁<br>鯖の西京焼き<br>切干大根の甘酢和え             | 麦茶<br>ゆかり海苔巻き            | 豆腐 油揚げ<br>さわら 味噌              | 米 古式原糖 ごま                                     | 人参 ごぼう 切干大根<br>きゅうり ゆかり 海苔           | だし 塩 醤油<br>みりん 酢 麦茶                      |

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。  
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。  
アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。  
※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。  
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

◀今月の行事▶

12日: 卒園式  
15日: 避難訓練



今年度、最後の月となりました。この1年を振り返って・・・  
にじ組: 離乳食の後にミルクを飲んでた赤ちゃんでしたが、給食の時間になると自分で椅子に座っているのが可愛いです。  
ほし組: 初めの頃は、先生に食べさせてもらっていたのですが、自分で食べられるようになりました。  
つき組: 落ち着いて食べ、苦手なものも少しずつ食べようと頑張っています!  
かぜ組: ほとんどのお友達が最後までお箸を使って完食しています!  
そら組: 野菜作りを通して色々な野菜が身近なものになりました。  
苦手なものも少しずつ食べられるようになり、それが自信となり大きく成長しているようです。今月はそら組さんのリクエストメニューが入っています!  
今年度最後のフレール給食を楽しんでください♪

お原研り

新年度を迎えるにあたり、保育園で使用している箸や歯ブラシ、コップ、水筒、手拭きタオル等、清潔な状態か確認をお願いします。  
持ち物への記名も忘れずに!

3月のおやつレシピを紹介します♪

メロンパントースト

作り方

- ①常温においてやわらかくしたバターと砂糖を混ぜる。
- ②小麦粉をだまにならないように①に合わせてクッキー生地を作る。
- ③食パンに②のクッキー生地を広げる。(格子模様をつけるとよりメロンパンらしくなります)
- ④トースターなどで上のクッキー生地がこんがりするまで焼いたら出来上がり!

材料 (2人分)

- 食パン...2枚
- バター...20g
- 砂糖...20g
- 小麦粉...大さじ1と1/2