

令和5年3月予定献立表

フレール保育園

★そら組リクエストメニュー

日	曜	朝間食 (乳)	献立名	3時間食	体を作る もとなる	体を動かす もとなる	元気を支える もとなる	調味料
1	水	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ゆで野菜	牛乳 まんじゅう	味噌 白身魚 牛乳 あんこ	米 古式原糖 小麦粉 油 さつまいも	大根 白菜 しょうが 人参 ほうれん草	だし 醤油 みりん ペーキングパウダー
2	木	麦茶 せんべい	ごはん ★卵スープ 豚の生姜焼き 野菜のゆかり和え	麦茶 ★芋けんぴ	卵 豚肉	米 片栗粉 古式原糖 油 さつまいも	こねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 ゆかり	洋風だし 醤油 塩 酢 酒 みりん
3	金	麦茶 クラッカー	鮭ちらし すまし汁 鶏肉とじゃがいもの煮物	牛乳 ひなまつり ケーキ	鮭 鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト	米 古式原糖 麩 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	人参 いんげん コーン缶 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もも缶	酢 塩 だし 醤油 ペーキングパウダー 酒 みりん 抹茶 食紅
4 18 25	土	麦茶 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
6	月	麦茶 ウエハース	★和風スパゲッティ ほうれん草サラダ チーズ	牛乳 水ようかん	豚肉 チーズ 牛乳 あんこ	スパゲッティ 油 古式原糖	人参 玉ねぎ しめじ 海苔 ほうれん草 寒天 キャベツ コーン缶	塩 醤油 酢 酒
7	火	麦茶 せんべい	ロールパン カレースープ ★照り焼きハンバーグ キャベツのピクルス	牛乳 チーズクッキー	豚肉 豆腐 牛乳 卵 チーズ	ロールパン じゃがいも パン粉 古式原糖 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ	塩 洋風だし カレー粉 醤油 りんご酢 ペーキングパウダー 酒 みりん 赤ワイン
8	水	麦茶 クラッカー	ごはん みそ汁 おさかなコロッケ 和風マカロニサラダ	麦茶 マシュマロおこし	味噌 白身魚 おから かつお節	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも バター マカロニ 古式原糖 コーンフレーク マシュマロ	ほうれん草 かぼちゃ こねぎ きゅうり 人参 しそ コーン缶	だし 塩 醤油 酢
9	木	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	味噌 鮭 鶏肉 牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 スパゲッティ	小松菜 人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ	だし 塩 醤油 ケチャップ 酒 みりん
10	金	麦茶 ウエハース	★カツカレー 小松菜と春雨の和え物 チーズ	麦茶 ★チューリップ ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ パン粉 春雨 古式原糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ りんご 小松菜 りんごジュース ぶどうジュース	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース りんご酢 醤油
13	月	麦茶 せんべい	ごはん すまし汁 ホイコーロー ひじきサラダ	牛乳 ココアちんす こう	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 古式原糖 小麦粉 砂糖	しめじ ほうれん草 ピーマン キャベツ もやし 人参 しょうが にんにく ひじき きゅうり	だし 塩 醤油 酢
14	火	麦茶 クラッカー	ロールパン クリームシチュー 切干大根とツナのサラダ チーズ	麦茶 ★おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ缶 チーズ	ロールパン じゃがいも バター 油 古式原糖 米	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 切干大根 小松菜 コーン缶 海苔 梅干し	塩 洋風だし 酢 醤油
15	水	麦茶 ビスケット	ごはん なめこ汁 アジフライ きゃべつサラダ	牛乳 ★あんこの 包み揚げ	味噌 アジ 牛乳 あんこ	米 古式原糖 小麦粉 パン粉 油 餃子の皮	なめこ ねぎ わかめ キャベツ 人参	だし 味噌 中濃ソース りんご酢 塩
16	木	麦茶 ウエハース	★ジャージャー麺 野菜スープ チーズ	牛乳 スイートポテト	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 卵	うどん ごま油 バター 古式原糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゅうり キャベツ 小松菜	醤油 中華だし 塩 洋風だし 酒
17	金	麦茶 せんべい	ごはん きのこスープ 鶏肉のママレード焼き じゃがいものきんぴら	牛乳 ピザトースト	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 食パン	舞茸 えのき 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく 人参 いんげん コーン缶	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ

20	月	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 じゃがバター	牛乳 カステラ	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 卵	米 油 じゃがいも バター 砂糖 はちみつ 強力粉	かぶ わかめ なす 玉ねぎ にんにく トマト缶	だし ケチャップ [®] 塩
22	水	麦茶 ビスケット	ごはん 青菜とコーンのスープ ★鶏のから揚げ コールスロー	牛乳 ★ロールケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト (幼)ハム 生クリーム	米 片栗粉 小麦粉 古式原糖 薄力粉 砂糖 米粉 油	小松菜 コーン缶 しめじ 人参 しょうが キャベツ きゅうり	醤油 洋風だし 酢 塩 酒
23	木	麦茶 せんべい	★カレーライス コーンサラダ チーズ	牛乳 ドーナツ	豚肉 牛乳 チーズ 卵	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 はちみつ 古式原糖	人参 玉ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン缶	カレー粉 ケチャップ [®] ウスターソース 塩 酢 醤油 ペーキングパウダー 赤ワイン
24	金	麦茶 クラッカー	ごはん みそ汁 とりごぼうつくね わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 ★ポップコーン	味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 古式原糖 ごま ポップコーン 油 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ ひじき きゅうり 人参 わかめ コーン缶 大根 ほうれん草	だし 塩 醤油 酢 洋風だし みりん 酒
27	月	麦茶 ビスケット	ごはん 春雨スープ ★ハンバーグトマトソース ほうれん草のごま和え	麦茶 おはぎ お彼岸おやつ	豚肉 豆腐 牛乳 あんこ きな粉	米 春雨 パン粉 ごま 古式原糖 もち米 砂糖	小松菜 ねぎ えのき 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 キャベツ	中華だし 醤油 塩 ケチャップ [®] 洋風だし 白ワイン
28	火	麦茶 ウエハース	ロールパン ★コーンスープ 鶏肉のごま焼き わかめサラダ	麦茶 納豆チャーハン	牛乳 鶏肉 納豆	ロールパン 油 バター 小麦粉 ごま 古式原糖 米 ごま油	玉ねぎ コーン缶 しょうが キャベツ きゅうり わかめ 小松菜 ねぎ	塩 洋風だし 醤油 酢 酒
29	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草のおかか和え	牛乳 チーズ蒸しパン	味噌 豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 白滝 油 古式原糖 小麦粉 砂糖	大根 大根葉 えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	だし 醤油 酒 みりん ペーキングパウダー
30	木	麦茶 クラッカー	ごはん 中華スープ 酢豚 ばんさんすう	麦茶 プリン	豚肉 卵 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし ねぎ 小松菜	中華だし 塩 醤油 酢 ケチャップ [®] 酒
31	金	麦茶 ビスケット	★味噌ラーメン 大根梅サラダ チーズ	牛乳 (幼)★りんご飴 (乳)りんごの コンポート	豚肉 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	中華麺 油 ごま油 古式原糖 砂糖	ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ 大根 人参 きゅうり 梅干し	中華だし 醤油 酢

※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、果物がつきます。※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》

3日 ひな祭り

11日 卒園式

22日 おわかれ会



今年度、最後の月になりました。この一年を振り返ってみましょう。

にじ組：離乳食の初期、中期、後期を経て完了食になりました。いろいろな食材を食べられるようになりました。

ほし組：4月頃は先生に食べさせてもらっていましたが、今ではスプーンを使い自分で食べています。

つき組：みそ汁の具材を言えるようになりました。

くも組：「おいしかったよ！」と積極的に伝えてくれるようになりました。

かぜ組：苦手な食材(野菜)にも、挑戦してくれるようになりました。

そら組：お箸で上手に食べられるようになりました。もしかしたら大人よりも上手に使っているかもしれません！

3月の献立はそら組の子ども達からのリクエストをたくさん取り入れてたてました。残り一か月。給食を楽しみに登園してくれると嬉しいです。

(給食室：奥山治子・重條久枝)

🌸 3月3日はひなまつり 🌸

ひなまつりを祝うときに食べるひなあられ。色合いが白、緑、桃色を思い浮かべると思いますが、菱餅に由来しています。

諸説ありますが、白は清浄、緑は健康、桃色は魔除けを表しています。

関東地方は米粒大のポン菓子、関西地方は1cm台のおかきと、地方によって形や味も大きく変わります。

