



1年も終わりに近づいてきました。卒園、進級を控えた子どもたちは、4月に比べると心も体も見違えるように成長したのではないでしょか♪給食を通して、少しでも食べ物に興味を持つことができたら嬉しいです。今年度残りわずかの給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。また、給食がおいしかったと思ってもらえるように、一日一日の給食作りの時間を大切にしていきたいです。

令和 5年 3月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	水	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き ツナもやしサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ヨーグルト和え	
2	木	発芽玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き きゃべつのみそドレサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
3	金	ひな祭りちらし寿司(発芽玄米)	筑前煮 手まり麩のすまし汁 果物(いちご)	パン缶	春の3色蒸しパン 牛乳	
4	土	発芽玄米ごはん	魚照り焼き 磯辺和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	マカロニあべかわ 牛乳	
6	月	発芽玄米ごはん	ほうれん草のキッシュ 春雨レタスサラダ 納豆汁 果物(キウイ)	牛乳	四角いメロンパン スキムミルク	
7	火	炒り玄米ごはん	タンドリーチキン じゃこサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナソフトクッキー 牛乳	
8	水	発芽玄米ごはん	厚揚げのみそ炒め もやしとらの和え物 すり身のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	じゃがちゃん スキムミルク	
9	木	炒り玄米ごはん	西京焼き 切干大根と糸昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	マドレーヌ 牛乳	
10	金	菜の花ご飯 (発芽玄米)	鶏のから揚げ ミモザサラダ フンタンスープ 果物(オレンジ)	食べるいりこ	レーズンロックビスケット スキムミルク	
11	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 南瓜の煮物 きゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	ホワイトボンチ	
13	月	ロールパン	スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ きのこわかめのスープ 果物(オレンジ)	牛乳	人参ケーキ スキムミルク	
14	火	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草ごま和え かいわれのみそ汁 果物(キウイ)	パン缶	きなこ団子 牛乳	
15	水	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ココア蒸しパン スキムミルク	
16	木	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の煮浸し 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	黒ごまクッキー 牛乳	
17	金	炒り玄米ごはん	シューマイ きゃべつと昆布和え さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	チーズスコーン 牛乳	
18	土	*そつえんしき*			お弁当の日	
20	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 若草和え じゃが芋のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	揚げパン 牛乳	
22	水	発芽玄米ごはん	鶏肉梅マヨ焼き 小松菜のお浸し すり身のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	野菜ビスケット スキムミルク	
23	木	炒り玄米ごはん	魚の香草フライ スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	食べるいりこ	チーズ芋もち 牛乳	
24	金	おにぎり (発芽玄米)	すき焼きうどん きゅうりの浅漬け 果物(キウイ)	お菓子	オレンジマフィン スキムミルク	
25	土	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き 変わりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	ふかし芋 スキムミルク	
27	月	ハヤシライス (発芽玄米)	マカロニサラダ ほうれん草とコーンのスープ 果物(りんご)	牛乳	フルーツ寒天	
28	火	発芽玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 豆腐サラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	りんごケーキ 牛乳	
29	水	炒り玄米ごはん	豚じゃが 春雨の酢の物 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
30	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 南瓜のごまサラダ 白菜のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳	
31	金	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き ほうれん草納豆和え 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	さつま芋クッキー 牛乳	



だしのとり方



煮干し

水500mlに煮干し10g(30分くらい浸ける)
鍋に入れて加熱し、沸騰したら5分ほど煮込む

昆布

水1Lに昆布20g(30分~1時間くらい浸ける)
鍋に入れて加熱(弱火で)15分。沸騰直前に取り出す

かつお節

水1Lにかつお節30g
鍋に1Lの水を入れ、沸騰させる→火を止める→かつお節を入れる→1~2分待ち、漉す

森のほいくえんでは、自然の食材から『だし』をとっています。自然の食材からとっただしは、やさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べることができます♪『手間だなー』と思われるかもしれませんが!!そんな時は、煮干し・昆布・かつお節などを一晩水に浸けておくだけでも簡単にだしがとれますので、挑戦してみてくださいいかがでしょうか?



1年を振り返って、できたところの桜の花びらの色を塗ってみよう!
みんなでできることが増えました!!



もう少しだったところは、4月から
の目標にしましょう!!