

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	金	《ひな祭りメニュー》◆ちらし寿司◎肉みそ和え★すまし汁	魚、卵、いりこ(だし)、豚肉、のり、あげ、花かつお	白米、砂糖、麩	椎茸、人参、玉葱、菜の花、切干大根、にんにく、生姜	◆酢、酒、薄口、塩◎味噌、酒★薄口、塩	水ようかん	マカロニきな粉
2	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレールー、コーン、砂糖、油、ジャム	玉葱、人参、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢	ラスク	お菓子
4	月	◆ぞうりくイクエスト◆雑穀米御飯◎インディアンフィッシュ★うの花炒り◎うどん汁	魚、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、うどん麺、米粉、片栗粉	人参、玉葱、椎茸、こんにゃく、葱、トマト缶	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、みりん●薄口、塩	焼きいも	果物(バナナ)
5	火	◆ぞうりくイクエスト◆麦御飯◎鶏の照り焼き★みかんの酢の物●シチュー	鶏肉、牛乳	白米、麦、シチュールー、砂糖、じゃが芋、コーン	大根、みかん、玉葱、ほうれん草	◎醤油、みりん★酢、薄口●塩、こしょう	佃煮おにぎり	野菜スティック
6	水	《以上児お別れ遠足》◆おにぎり◎豚の生姜焼き★キャベツのおかか和え●ジュース	豚肉、花かつお、のり	七分つき米、砂糖、ごま、ジュース	生姜、玉葱、もやし、キャベツ、人参、梅干し	◆塩◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(かぼちゃ)	豆乳もち
7	木	◆きりん組イクエスト◆そぼろ御飯◎もやしのナムル★かきたま汁	鶏肉、卵、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、ごま油	こんにゃく、玉葱、しめじ、もやし、人参、小松菜	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口★薄口、塩	黒糖蒸しパン	粉ふき芋
8	金	◆きりん組イクエスト◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★梅肉和え●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、花かつお、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、砂糖	梅干し、玉葱、人参、えのき、大根、水菜	◎塩、ソース★酢●味噌	マカロニきな粉	蒸しかぼちゃ
9	土	《未満児ふれあい会》◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、ジャム、じゃが芋	玉葱、人参、トマト缶、レタス、しめじ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、塩	サクサククッキー	焼きポテト
11	月	◆きりん組イクエスト◆赤米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★ひじき煮●味噌汁	ちくわ、あおさ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、てんぷら粉	こんにゃく、人参、玉葱、かぼちゃ、椎茸	★醤油、みりん●味噌	バナナケーキ	ふかし芋
12	火	◆ぞうりくイクエスト◆きび御飯◎マーボー豆腐★かみかみサラダ	鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、ごま、オリーブ油、片栗粉	にら、椎茸、キャベツ、人参、ごぼう、にんにく、生姜	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢	のりおにぎり	果物(りんご)
13	水	◆ぞうりくイクエスト◆麦御飯◎魚の塩焼き★ゆず香和え●味噌汁◇納豆	魚、納豆、いりこ(だし)	白米、麦、ゆずジャム、さつま芋	玉葱、白菜、人参	◎塩★酢、薄口●味噌	ミルクもち	野菜スティック
14	木	◆きりん組イクエスト◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇ワカメスープ◇ジュース	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、昆布、鶏ガラ(だし)	白米、スパゲッティ麺、砂糖、油、片栗粉、ジュース、コーン	人参、にんにく、レタス、大根、玉葱、しめじ	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	レーズン蒸しパン	焼きポテト
15	金	◆ぞうりくイクエスト◆カレーライス◎酢の物★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレールー、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、きゅうり、りんご、にんにく	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢	麩のラスク	マカロニきな粉
16	土	卒園式						
18	月	◆雑穀米御飯◎魚のみそ焼き★伴三絲●すまし汁	魚、ハム、いりこ(だし)、豆腐、わかめ	白米、赤米、黒米、砂糖、春雨	キャベツ、人参、玉葱	◎味噌、みりん★酢、薄口●薄口、塩	ぜんざい	蒸しかぼちゃ
19	火	《教育時間終了、2・3号のみ給食》◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●果物	鶏肉、大豆、金時豆	七分つき米、砂糖、ごま油、コーン	玉葱、人参、バナナ、レタス、きゅうり、にんにく、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	米粉クッキー(ごま)	ふかし芋
20	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の香味焼き★ひじきの酢の物●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、青のり、いりこ(だし)	白米、玄米、コーン、砂糖、油、さつま芋	人参、小松菜、玉葱、えのき	◎塩★酢、薄口●味噌	梅おにぎり	豆乳もち
21	木	春分の日						
22	金	◆きび御飯◎肉じゃが★海藻サラダ●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、油	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、レタス、大根	◎醤油、みりん★酢、薄口、塩、こしょう●醤油、酒	りんごケーキ	野菜スティック
23	土	◆うどん◎酢の物★果物	鶏肉、わかめ、花かつお(だし)	うどん麺、砂糖	バナナ、椎茸、きゅうり、人参	◆薄口、塩、みりん◎薄口、酢	ラスク	お菓子
25	月	◆麦御飯◎魚の梅肉焼き★さつま芋のクリームチーズ和え●味噌汁	魚、クリームチーズ、ハム、花かつお、わかめ、いりこ(だし)、あげ	白米、麦、さつま芋、油	玉葱、梅干し、パセリ	◎醤油、みりん★塩こしょう●味噌	米粉クッキー(プレーン)	果物(バナナ)
26	火	◆七分御飯◎筑前煮★味噌ナムル	鶏肉、ちりめんじゃこ	七分つき米、砂糖、ごま油	大根、蓮根、ごぼう、人参、もやし、小松菜、椎茸、こんにゃく	◎醤油、みりん★味噌	ココア蒸しパン	蒸しかぼちゃ
27	水	◆赤米御飯◎タンドリーチキン★干し大根の酢の物●かきたま汁	鶏肉、ヨーグルト、卵、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖	切干大根、人参、きゅうり、にんにく、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	焼きそば	粉ふき芋
28	木	◆きび御飯◎魚の竜田揚げ★白和え●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、片栗粉	生姜、白菜、人参、こんにゃく、大根、玉葱、しめじ	◎醤油、酒★味噌、みりん●薄口、塩	おかかおにぎり	野菜スティック
29	金	◆炒り玄米御飯◎ポトフ★ひじきサラダ●牛乳	豚肉、ひじき、牛乳、金時豆、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、コーン、ごま、ごま油	人参、キャベツ、トマト、水菜	◎薄口、塩★醤油、酢	レモンケーキ	マカロニきな粉
30	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子

今年度も残すところあと1ヶ月…。あとひと月もするとみんなは、卒園・進級します。春・夏・秋・冬と一緒に過ごしてきて、年々成長していくみんなを見てみると、とても微笑ましく感じる一方で「まだ幼稚園にいてほしい～」とってしまうわたしたちです。給食を食べる量も増え、最近では残さず食べてくれることがほとんどで、とても嬉しく思います。3月は今年度を締めくくり、1年間の食生活を振り返り確認してみましょう。

だし汁のひみつ

料理を作るとき、よく「だしをとる」といいます。だしは、料理の味をぐんとよくなります。だしをとらずに作った味噌汁やつゆはおいしくありません。こんぶやかつお節、煮干し、きのこなどそのうま味が湯のなかにとけた汁がだし汁です。こんぶのうま味は「グルタミン酸」、かつお節のうま味は「イノシン酸」、しいたけのうま味は「グアニル酸」、貝やきのこのうま味は「コハク酸」というものです。

こんぶ



水から煮ます。
×沸騰させる…ぬめりが出てきて味が悪くなります。

かつおぶし



沸騰してから煮ます。
×長く煮る…美味しくない成分が出てきます。
×水から煮る…生臭い味になります。

干しいたけ



つけ汁は捨てません。
料理に加えると、持ち味が飛躍的に強くなります。

こんぶ+かつおぶし



ふたつを合わせると、相乗効果で単独の時よりもうま味がぐんと増します。

今月の豆知識



香りと辛みの成分が体を温め、かぜに効く！

●殺菌パワーを持つジンゲロンと抗酸化物質ショウガオール

栄養成分は少なくても、有効成分は豊富。抗酸化作用がある香り成分ショウガオール、強い殺菌作用がある辛み成分ジンゲロンが、生薬として効き目を発揮します。

●脇役には欠かせない存在 生ものの臭み消しにも活躍

一度に多くは食べられませんが、薬味や煮込みなど頻繁に使いましょう。また、肉類と料理すれば肉がやわらかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

●体を温めるジンゲロンはかぜや冷え、生理痛にも効果的

辛み成分ジンゲロンには体を温め、血行をよくする効果があります。そのため、かぜのひきはじめや冷え性、冷え性が原因の膀胱炎や生理痛緩和に有効とされています。

☆効果アップが期待される食べ合わせ☆

ショウガ+青じそ、にんにく、ねぎ、牛乳⇒血行促進効果

ショウガ+はちみつ、羊肉、蓮根、シナモン⇒冷え性の予防・改善

ショウガ+ねぎ、人参、豆乳、レタス⇒美肌効果

ショウガ+おから、油揚げ、豚肉⇒疲労回復効果



黒糖ちんすこう

★材料★

薄力粉 100g

油 50g

黒糖 40g
(普通の砂糖、きび砂糖でもOKです)

塩 ふたつまみ



①油、砂糖、塩をボウルに入れ、スプーンで混ぜます。

②①に薄力粉を加え、ひとまとめにします。

③親指サイズに形を作り、170℃に予熱したオーブンで20分焼きます。

④焼き上がりの生地はやわらかく崩れやすいため、完全に冷めるまで天板の上で冷めます。(冷めると固くなります)

出来上がり♪