

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		
2	月	◆炒り玄米御飯◎鶏の梅肉焼き★クリームチーズ和え●味噌汁◎納豆	鶏肉、クリームチーズ、かつお節、いりこ(だし)、納豆	白米、玄米、さつまい芋	白菜、えのき、玉葱、人参、パセリ、梅干し	◎醤油、みりん★塩こしょう●味噌	米粉クッキー(黒ごま)	マカロニきな粉
3	火	《ひなまつり》◆ちらし寿司◎塩昆布和え★すまし汁●果物	魚、のり、あげ、塩昆布、わかめ、いりこ(だし)、かつお節、卵	白米、砂糖、麩	椎茸、人参、切干大根、玉葱、いちご	◆酢、塩、薄口、酒◎醤油、みりん★薄口、塩	水ようかんお菓子	粉ふき芋
4	水	◆さび御飯◎豆腐ハンバーグ★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、もちきび、片栗粉、ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草、人参、かぼちゃ、しめじ	◎醤油、酒、みりん、塩★薄口●味噌	のりおにぎり漬物	果物(バナナ)
5	木	◆古代米御飯◎シチュー★信田和え●果物	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳、あげ	白米、黒米、米粉、シチュールウ、コーン、砂糖、ごま、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、みかん	◆塩◎薄口、塩★薄口	きな粉蒸しパン	野菜スティック
6	金	◆麦御飯◎ちくわの磯辺揚げ★春雨サラダ●すまし汁	ちくわ、青のり、豆腐、いりこ(だし)	麦、白米、春雨、砂糖、てんぷら粉	人参、さゆり、玉葱、椎茸	★薄口、酢●薄口、塩	りんごケーキ	ふかし芋
7	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、さゆり、みかん	◆ソース◎塩、ゆかり	ラスク	焼きポテト
9	月	◆ハヤシライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳	七分つき米、ハヤシルウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、りんご、レタス、大根	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(レモン)	蒸しかぼちゃ
10	火	《お別れ遠足》◆赤米御飯◎魚のマーマレード焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、マーマレード、砂糖、ごま	玉葱、しめじ、人参、こんにゃく、ほうれん草	◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	ナポリタン	野菜スティック
11	水	◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、砂糖、さつまい芋	玉葱、葱、人参、こんにゃく、椎茸	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	豆乳もち	果物(りんご)
12	木	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	七分つき米、砂糖、オリーブ油、ごま	ごぼう、人参、キャベツ、こんにゃく、バナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	かぼちゃ蒸しパン	粉ふき芋
13	金	◆雑穀米御飯◎タイピーエーン★梅肉さゆり	豚肉、かつお節	白米、黒米、赤米、砂糖、春雨、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、椎茸、さゆり、生姜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース★酢	塩おにぎり漬物、田作り	マカロニきな粉
14	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレールウ、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、さゆり、りんご	◆ケチャップ◎酢、薄口、塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
16	月	◆のりおにぎり◎魚の塩焼き★うの花サラダ●味噌汁	魚、のり、おから、わかめ、いりこ(だし)	白米、油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	人参、水菜、玉葱、たくあん	◆塩◎塩★薄口、酢、塩こしょう●味噌	焼きそば	果物(バナナ)
17	火	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、刻み昆布、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	椎茸、ニラ、生姜、にんにく、人参、大根	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	梅おにぎり	ふかし芋
18	水	《お誕生日メニュー》◆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、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布、鶏ガラ(だし)	白米、スパゲッティ、砂糖、油、コーン、片栗粉	にんにく、レタス、さゆり、玉葱、えのき、ジュース	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢◇薄口、塩	ココアケーキ	野菜スティック
19	木	《教育時間終了・13時降園》◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、大根、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	豆乳もち
20	金	卒園を祝う会						
21	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、ジャム、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、りんご	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
23	月	◆古代米御飯◎魚のみそ焼き★ゆかり和え●うどん汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、うどん麺	キャベツ、人参、玉葱	◆塩◎味噌、みりん★ゆかり●薄口、塩	豆腐ドーナツ	野菜スティック
24	火	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★大根の酢の物●牛乳	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、麦、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、大根	◎醤油、みりん★酢、薄口	レーズンケーキ	果物(りんご)
25	水	◆炒り玄米御飯◎インディアンチキン★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米粉、片栗粉	さゆり、玉葱、トマト缶、人参、ほうれん草	◎ケチャップ、ソース★塩こしょう●味噌	黒糖蒸しパン	蒸しかぼちゃ
26	木	◆七分御飯◎豚の生姜焼き★チョレギサラダ●果物	豚肉、のり	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	玉葱、もやし、トマト、水菜、さゆり、レタス、みかん、生姜	◎醤油、みりん★醤油、酢	きな粉おはぎ	粉ふき芋
27	金	◆さび御飯◎魚のムニエル★切干大根の煮物●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、米粉、油、さつまい芋	玉葱、パセリ、切干大根、人参、椎茸、こんにゃく	◎塩★醤油、みりん●味噌	ピザ作り	豆乳もち
28	土	◆うどん◎ナムル★果物	鶏肉、あげ、ちりめんじゃこ、かつお節	うどん麺、コーン、ごま油	椎茸、ほうれん草、人参、りんご	◆薄口、みりん、塩◎薄口	ラスク	お菓子
30	月	◆赤米御飯◎魚ロッケ★ひじきの酢の物●味噌汁	すり身、ひじき、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、赤米、パン粉、砂糖、じゃが芋、コーン	玉葱、ほうれん草、人参、しめじ	★薄口、酢●味噌	麩のラスク果物	野菜スティック
31	火	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、コーン、砂糖、ごま油	玉葱、人参、大根、水菜、レタス、トマト缶、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	チーズ饅頭ジュース	果物(りんご)

いよいよ1年間の最後の月になりました。学校へと巣立っていく年長さん、1学年進級するお友達、「ほくぶ幼稚園の給食」を毎日食べて大きくなりましたね。ファームからの採れたて野菜・自分たちで育て収穫した畑の野菜を使って料理した美味しさを、小学校に行っても懐かしく思い出してくれることかと思えます。3月もモリモリ食べて春に向かいましょう。

3月の献立には年長さんのリクエストメニューがたくさん！

ぞう組さん、きりん組さんそれぞれにアンケートをとり、食べたい給食のメニューを聞いたところ、どちらのクラスも第1位は「そばろごはん」！その他にも多くのリクエストをしてくださいました。そんな、年長さんが「食べたい」と言ってくれたメニューを組み込んだ3月の献立となっています。給食の時間を、最後の日まで楽しんでもらえると思います。

「そばろごはん」
「カレーライス」
「からあげ」
「マーボー豆腐」
は両クラスから
リクエストを頂きました♪

ぞう組さんリクエストメニュー

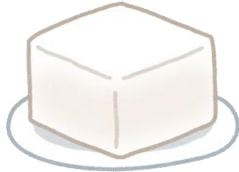
シチュー
ハヤシライス
バナナヨーグルト
納豆

きりん組さんリクエストメニュー

豆腐ハンバーグ
ちくわの磯辺揚げ
チキンカツ
タイピーエン

今月の豆知識

豆腐



●成分・効能

豆腐は大豆が原料の食品。必須アミノ酸のほか、ビタミン、カルシウムなどが豊富で、大豆よりも消化・吸収に優れています。血中脂質のバランスを整えるサポニンも豊富です。コレステロール値などが気になる場合は、肉の代わりに豆腐を使えば消化も良く、たんぱく質もとれます。

●選び方

木綿豆腐はぼこぼこしていて、黄みを帯びているもの。絹ごし豆腐は、表面がぬるぬるして見えるものは、劣化の可能性が高いため、避ける。

●保存法

水を張った容器に入れてふたをし、冷蔵庫で保存する。毎日水をかえれば、4～5日はもつ。

☆なめこを合わせて健脳効果

豆腐に豊富なグルタミン酸やチロシンは、脳の働きを良くするアミノ酸の一種。なめこのネバネバ成分であるムチンがアミノ酸の吸収を高めるため、健脳効果が期待できる。



豆腐ドーナツ

★材料★ (10個程度)

ホットケーキミックス粉 200g
絹ごし豆腐 250g
水 35cc
砂糖 適量



- ①ホットケーキミックス粉、絹ごし豆腐、水をボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせます。
- ②加熱した油に、スプーンで落とし揚げていきます。
- ③表面に焼き色がつき、浮いてきたら油から上げます。
- ④揚げたてのドーナツに砂糖をまぶします(きび砂糖、粉糖、シナモンシュガー等、お好みで◎)。

出来上がり♪

幼稚園ファーム 自給率のご紹介

本年度もたくさんの野菜が収穫されました。

夏野菜収穫時期には48%、冬野菜収穫時期には40%を達成！これからもほくぶ幼稚園の野菜を食べて、健康にすくすくと育ててくださいね。