

2022年度 3月 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	水	◆きび御飯◎肉じゃが★中華サラダ●牛乳	豚肉、牛乳	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、コーン、ごま油	人参、玉葱、干し椎茸、こんにゃく、大根、水菜、レタス	◎醤油、みりん★醤油、酢	米粉クッキー(プレーン)	果物(バナナ)
2	木	◆炒り玄米御飯◎鶏のみそ焼き★小松菜の胡麻和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	小松菜、人参、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	ミルクもち(未満児)きなこもち(以上児)	かぼちゃ
3	金	《ひなまつり》◆ちらし寿司◎塩昆布和え★すまし汁●ひなあられ	魚、あげ、のり、塩昆布、かつお節、わかめ、いりこ(だし)、卵	白米、砂糖、麩	干し椎茸、キャベツ、玉葱、人参	◆薄口、酢、酒、塩◎醤油、みりん★薄口、塩	いちご蒸しパン	マカロニきな粉
4	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	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ	◆ソース◎ゆかり	ラスク	お菓子
6	月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●味噌汁	魚、ハム、いりこ(だし)、わかめ	白米、麦、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、米粉、片栗粉	トマト缶、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩こしょう●味噌	のりおにぎり	にんじん
7	火	◆古代米御飯◎鶏のマーマレード焼き★白和え●かきたま汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)、卵	白米、黒米、砂糖、ごま、マーマレード	キャベツ、ほうれん草、人参、こんにゃく、玉葱、干し椎茸	◎醤油★みりん、味噌●薄口、塩	ココアケーキ	粉ふき芋
8	水	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、オリーブ油	こんにゃく、キャベツ、人参	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	うどん汁	果物(りんご)
9	木	◆雑穀米御飯◎シチュー★野菜サラダ●果物	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、コーン、米粉、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、大根、いちご	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(黒糖)	マカロニきな粉
10	金	《お別れ遠足・以上児弁当》◆赤米御飯◎豚の生姜焼き★たたききゅうり●果物	豚肉、牛乳	白米、赤米	玉葱、人参、胡瓜、バナナ、生姜、りんご	◎酒、醤油、みりん★塩	ドーナツ	ふかし芋
11	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	白米、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
13	月	◆きび御飯◎魚の塩焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、さつま芋	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ゆかりおにぎり	果物(バナナ)
14	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールー、砂糖、油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、レタス、大根、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	にんじんケーキ	かぼちゃ
15	水	◆赤米御飯◎きのお入りつくね★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、ごま油、パン粉、マヨネーズ	しめじ、玉葱、もやし、胡瓜、人参、かぼちゃ、葱	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	焼きそば	粉ふき芋
16	木	◆雑穀米御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、赤米、黒米、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	干し椎茸、葱、生姜、にんにく、キャベツ、人参	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	さつま芋蒸しパン	マカロニきな粉
17	金	《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△かきたま汁○ジュシー	鶏肉、ちりめんじゃこ、昆布、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、砂糖、スパゲッティ麺、片栗粉、コーン、油	人参、にんにく、レタス、胡瓜、玉葱、ジュシー	◆薄口、塩◎塩麹、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	水ようかんお菓子	にんじん
18	土	卒園式						
20	月	◆麦御飯◎魚の梅肉焼き★さつま芋のコロコロサラダ●味噌汁	魚、かつお節、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、さつま芋、マヨネーズ	梅干し、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★塩●味噌	ふりかけおにぎり	果物(りんご)
21	火	春分の日						
22	水	◆雑穀米御飯◎肉ごぼう★胡瓜の酢の物●牛乳	豚肉、厚揚げ、わかめ、牛乳	白米、赤米、黒米、砂糖	ごぼう、玉葱、人参、胡瓜、こんにゃく、干し椎茸	◎味噌、醤油、みりん★薄口、酢	ラスク	ふかし芋
23	木	◆きび御飯◎鶏のチーズパン焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、パン粉、オリーブ油	人参、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	蒸し饅頭	マカロニきな粉
24	金	《教育時間終了日・1号13時降園》◆ハヤシライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳	白米、じゃがいも、ハヤシルー、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、レタス、大根、バナナ	◆醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	かぼちゃ
25	土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節(だし)、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、砂糖	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子
27	月	◆古代米御飯◎ちくわの磯部揚げ★金平ごぼう●味噌汁	ちくわ、青のり、豚肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、ごま、ごま油、てんぷら粉	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	★醤油●味噌	のりおにぎり	ふかし芋
28	火	◆ドライカレー◎ポテトサラダ★牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	白米、カレールー、マヨネーズ、じゃが芋	人参、玉葱、胡瓜	◆ケチャップ◎塩こしょう	りんごケーキ	ミルクもち
29	水	◆赤米御飯◎鶏の香味焼き★切干大根の煮物●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、ごま油、ごま	生姜、にんにく、人参、切干大根、こんにゃく、干し椎茸、かぼちゃ、玉葱、葱	◎醤油、甘酒★醤油、みりん●味噌	ナポリタン	粉ふき芋
30	木	◆麦御飯◎ひじきハンバーグ★チョコレートサラダ●かきたま汁	鶏肉、豆腐、ひじき、のり、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	玉葱、胡瓜、水菜、レタス、えのき、もやし	◎醤油、みりん、酒、塩★醤油、酢●薄口、塩	大学芋	にんじん
31	金	◆きび御飯◎タイビーエン★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、生姜、胡瓜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	ミルク蒸しパン	果物(バナナ)

※献立表太字は年長さんのリクエストメニューです。

今年度も残すところ、あと1か月になりました。

3月の献立には年長さんが大好きだったメニューを抜粋し、「リクエストメニュー」として組み込んでいます。

ほくぶ幼稚園の給食を食べて大きくなった身体で、小学生になっても元気に過ごしてください。

最終日まで心を込めて給食を作って参ります。どうぞ よろしくお願い致します。

園長 松村明子

塩のひみつ

①ゆでたまごに塩

卵を茹でるときに塩を入れると、すぐにきれいに固まります。

②ひき肉をくっつける

ハンバーグや肉団子を作るとき、塩を入れて捏ねるとくっつきます。

③野菜の色をきれいに保つ

葉物野菜を茹でるときに塩を入れると、葉の中の色素（クロロフィル）が熱であまり変化せず、きれいな緑色が保てます。

④腐るのを防ぐ

微生物が増えるのを防ぎます。保存食に塩漬けが多いのはこのためです。

⑤野菜のあくを抜く

胡瓜やニラに塩をいれて揉むと、あくが出てしんなりします。

⑥りんごやバナナの酸化防止

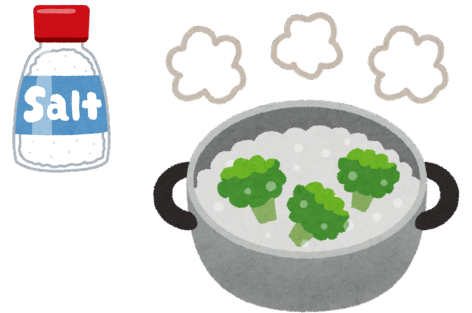
皮を剥いたりりんごやバナナは塩水に浸けておくと色が悪くなりません。

⑦里芋のぬめりをとる

皮を剥いて塩でかるくもむと、ぬめりがとれます。（タコも同じです。）

⑧低温を作る

氷に塩をふると、普通の氷よりも溶解温度が下がり、溶けにくくなります。



すまし汁は体の中の塩加減

人間の血液の中の塩分は0.9パーセントくらいに保たれています。

これが薄まると塩分が欲しくなります。

すまし汁の塩分の濃さは0.8~1.2パーセントです。病気の時に体の中に入れるリンゲル氏液も、0.9パーセントです。

私たちが美味しいと感じる塩味は、体の中の塩加減（体液濃度）とほぼ同じであるといえます。



きのこ入りつくね（子ども4人分）

鶏ひき肉	200g
玉葱	1/4個（みじん切り）
しめじ	12g（みじん切り）
パン粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2

①材料をすべて混ぜ合わせます。

②油をひいたフライパンに、①をスプーンなどで成形しながら並べ、火が通るまで焼きます。

●こいくち醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●水	大さじ1

③フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、

●の調味料、水を加え 煮詰めます。

④汁気がなくなり、焼き色が付いたら出来上がりです。