

3月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 厚揚げのみそ焼き もやしのナムル 人参の煮物 ワカメスープ	2 ひなまつり献立 ちらし寿司 あすっこの浸し あさり汁 	3 ごはん 魚の竜田焼き ポテトサラダ みそ汁	4 ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のナムル キャベツの塩スープ	5 ごはん *春巻き ワカメとレタスの サラダ 煮豆 すまし汁	6 希望保育
大根菜のおにぎり 野菜 お茶	三色団子 果物 牛乳	*焼きそば するめ お茶	じゃがもち 昆布 牛乳	米ぬかおにぎり いりこ お茶	パン いりこ お茶
8 *肉うどん キャベツのごま酢和え ごぼうの煮物	9 ごはん 豆腐ステーキ 糸昆布の炒め物 コーンスープ	10 ごはん 魚の照り焼き キャベツの梅和え 蒸しブロッコリー みそ汁	11 ごはん がんもと人参の煮物 もやしと干し大根の しらす和え *シチュー	12 ごはん 煮魚 *納豆サラダ みそ汁	13 希望保育
焼きおにぎり するめ お茶	*大福 いりこ 牛乳	*ジャムサンドパン 昆布 牛乳	お好み焼き するめ お茶	塩おむすび ワカメの茎の炒め物 お茶	パン 昆布 お茶
15 ごはん 魚のみそ焼き もやしのソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	16 ごはん 厚揚げの中華炒め 干し大根の煮物 みそ汁	17 (彼岸入り) ごはん 焼き魚 ホットサラダ みそ汁	18 ごはん *鶏手羽元のから揚げ 生野菜 人参の煮物 とろろ昆布汁	19 ごはん 高野と大豆の煮物 あすっこのナムル みそ汁	20 春分の日
*カレーそうめん 昆布 お茶	*りんごカップケーキ するめ 牛乳	ぼたもち いりこ 牛乳	かりんとう 昆布 牛乳	*お餅 するめ お茶	
22 ごはん 麻婆豆腐 切り干し中華サラダ みそ汁	23 (彼岸明け) ごはん *ニラ入りハンバーグ キャベツと ワカメのナムル もやしのスープ	24 めのはごはん 魚の塩麴焼き おから 人参のおかか和え *そうめん汁	25 ごはん 厚揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁	26 *カレーライス アラメの炒め物 ごぼうのごまみそ煮	27 卒園式
*クッキー 果物 牛乳	あすっこ海苔巻き するめ お茶	フライドポテト いりこ お茶	チャーハン 野菜 お茶	*フルーツ白玉 お茶	
29 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 あすっこのおかか和え みそ汁	30 希望保育	31 希望保育			
ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	パン するめ お茶	マカロニきなこ 昆布 お茶			

1年を振り返って

今年度も残り1ヶ月となりました。ひとまわり大きくなった子どもたちで、秋頃から一段と食事の量も増え、毎月ご飯を炊く量が増え嬉しく思います。今年はコロナ禍の中で気を付けていくことも多く、今までのようにみんなで向き合って食事をする事ができず、共感しながら楽しく食べる大切さを感じた1年でした。来年度も「また作ってね」と言ってもらえるように頑張っていきたいと思います。1年間ご理解ご協力ありがとうございました。

さくら組リクエストメニュー

3月はさくら組リクエストメニューを取り入れています。長い保育園生活で色々な食体験を行ってきました。子どもたちが思い出に残る食べたい献立を聞きく中で、「〇〇がいい」と即答する子、お友だちの食べたい物を聞いて「私は〇〇にする」と決めたり、「〇〇くんはお肉が好きだから〇〇にする？」と会話も弾みました。中には「お母さんと考えてもいいの？」とお家で相談してきた子もいます。食べ物の話をするときの子どもたちの輝いた目はとても素敵でした。リクエストメニューは「*」をつけています。楽しみにしててください。

さくら組から出たリクエストメニューの中からレシピを紹介します。

<米粉シチュー> 4人分



- ・鶏肉 80g
- ・玉ねぎ 中2個
- ・人参 1/2本
- ・じゃが芋 大2個
- ・パセリ(お好みで) 適量
- ・油 適量
- ・牛乳 400ml
- ・米粉 大さじ6
- ・酒・塩・しょうゆ

家庭でお好みの具でシチュー粉を入れる前の段階まで作ってください。(野菜はお好みのものをどうぞ)

*水の量は野菜がかぶるくらいの少ない水の量で作るのがポイント!

①米粉を牛乳でときとろみをつける。

*米粉は片栗粉と違いとろみがつきやすいので気をつけましょう。

②味付けをする。

※牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ。

保育園ではじゃが芋をさつまいもに変えたりと季節によって入れるものを変えています。