

# 3月の予定献立表



令和2年



希望の星保育園



日曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
2月	タコライス マッシュポテト オニオンスープ パイン缶	ミルク ふむふむ バナナ	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ ねぎ パイン缶 バナナ	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 焼きふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ
3火	ちらし寿司 ローストチキンゼリー ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物	カルピス りんご ひなあられ	紅鮭 卵 鶏もも肉 かつお節 乳酸菌飲料	しいたけ さやいんげん のり たまねぎほうれん草 きゅうり にんじん もやし 昆布 みつば	精白米 グラニュー糖 三温糖 油 ごま ごま油 焼きふ	酢 みりん しょうゆ
4水	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ チンゲン菜の炒め物 そうめん汁	ミルク くずもち スティック胡瓜	沖縄豆腐 卵 たらすり身 かつお節 ミルク きな粉	にんじん たら キャベツ チンゲン菜 しめじ コーン缶 みつば オレンジ きゅうり	精白米 きび 大麦 油 ごま油 そうめん 三温糖 さつまいもてん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん 酢
5木	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ りんご じゃが芋ソテー きゃべつのみそ汁	ミルク あんパン	さば 鶏もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	しょうが ねぎ にんじん ピーマン キャベツ りんご	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん
6金	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ キャベツサラダ もずく汁	麦茶 プリン クラッカー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 焼き竹輪	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 キャベツ きゅうり もずく	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油	みそ 酢 みりん しょうゆ
7土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 小松菜のごま和え 豆腐とコーンのスープ	ミルク 揚げサンド	豚肩ロース かつお節 ハム 絹ごし豆腐 ミルク プロセスチーズ 卵	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん コーン缶 みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 油 ごま ごま油 片栗粉 食パン 薄力粉 バター	しょうゆ 酢 みりん
9月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク セロリ 黒糖カステラ	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚しぱー ミルク	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく たまねぎ 大根 りんご レーズン	精白米 きび 小麦 油 ごま こんにゃく 強力粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
10火	カツカレー すまし汁 オレンジ	ミルク スコーン	豚ヒレ肉 卵 かつお節 ミルクヨーグルト 生クリーム	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 油 バターパン粉 焼きふ 強力粉 はちみつ グラニュー糖	カレー しょうゆ
11水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 胡瓜とわかめの酢の物 大根のみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ミルク	きゅうり もやし わかめ 大根 しめじ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 三温糖 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みそ
12木	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁 ブルーン	ミルク ポーポー	ホキ 豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	ごぼう にんじん しいたけ えのき ねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	マヨネーズ しょうゆ みりん
13金	胚芽パン 鮭のグラタン パイン缶 白菜サラダ マカロニスープ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 全粒粉 脱脂粉乳 卵 牛乳 プロセスチーズ 紅鮭 かにカマボコ ベーコン	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり みかん缶 にんじん パイン缶 味付けのり	強力粉 グラニュー糖 バター 油 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マカロニ 精白米	みそ 酢 マヨネーズ しょうゆ
14土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク 焼き芋	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク	ねぎ キャベツ にんじん たら こまつな オレンジ	精白米 油 さつまいも	しょうゆ みそ みりん
16月	胚芽ご飯 さばのおろし煮 りんご ごぼうサラダ もやしのみそ汁	ミルク 胡麻スティック	さば ハム かつお節 ミルク パルメザン	大根 根深ねぎ ごぼう にんじん きゅうり もやし さやいんげん ねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 片栗粉 ごま 焼きふ 強力粉 グラニュー糖 ショートニング	しょうゆ マヨネーズ みそ
17火	胚芽ご飯 魚の西京焼き ブルーン ひじき炒め なめこと豆腐のみそ汁	ミルク 芋餅団子	紅鮭 油揚げ 大豆 かつお節 煮干し 沖縄豆腐 きな粉	ひじき キャベツ にんじん しいたけ たら なめこ ねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 しらたき 油 さつまいも もち粉 グラニュー糖	みそ しょうゆ みりん
18水	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ とろろ昆布汁 りんご	ミルク クラッカーサンド	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース かつお節 ミルク クリームチーズ	つくた煮 ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん 昆布 みつば りんご いちごジャム	精白米 きび 大麦 しらたき 油 三温糖 焼きふ	しょうゆ みりん
19木	3月生まれ  誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします			
20金	春分の日					
21土	五目ご飯 ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	ミルク パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん しいたけ ひじき ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 えのき パナナ	精白米 ごま油 三温糖 ごま	しょうゆ みりん 酢
23月	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き パイン缶 パンパンジーサラダ 豆苗スープ	ミルク ドーナツ	キングクリップ 卵 ミルク プロセスチーズ 鶏ささ身 かつお節 ベーコン きな粉	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり トマト 豆苗 しめじ パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 ショートニング	しょうゆ 酢 みりん
24火	くふうじゅーしい くふういりちー ゆし豆腐 ヨーグルト	豆乳 小魚 ココアちんすこう	豚もも肉 かつお節 ちきあぎ ゆし豆腐 ヨーグルト 豆乳 小魚	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 刻み昆布 たら	精白米 こんにゃく 油 薄力粉 三温糖	しょうゆ みりん みそ
25水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット パイン缶 ピーマンの細切炒め はんぺんのみそ汁	ミルク ピザパン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 豚もも肉 はんぺん ツナ缶 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン にんじん もやし チンゲン菜 パイン缶 トマト	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ ピザソース
26木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き からし菜炒め かき卵汁 オレンジ	麦茶 りんご ぜんざい	ホキ ツナ缶 卵 かつお節 いんげんまめ	からしな キャベツ もやし にんじん ねぎ オレンジ りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉 押麦 黒砂糖 もち粉 じゃがいも	しょうゆ みりん
27金	きのこスパゲティ キャベツサラダ ビーンズスープ りんご	麦茶 鮭おにぎり	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 紅鮭	にんにく しめじ たまねぎ しいたけ レモン キャベツ きゅうり にんじん からしな	スパゲティ バター 油 ごま ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
28土	卒園・修了式					

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう



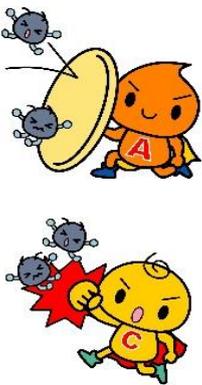
日中は柔らかい日差しで、上着がなくても過ごせるようになって来ました。  
4月に入園・進級した子どもたちも1年が経ち、すっかり成長しましたね。  
新型コロナウイルスやインフルエンザの流行が心配されますが、「こまめな  
手洗い・うがい」が大切です。また、免疫力を上げて子どもたちもご家族の  
皆さんも感染予防していきましょう。

3月の食育目標

元気な身体を作るために必要な食べ物の役割を知る!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

免疫力アップ作戦



- 1、免疫力を高める食品を摂るようにする  
 ビタミンA・・・ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くしてくれます。  
 ビタミンC・・・白血球の働きや粘膜の健康維持に必要で、免疫力を強化してくれます。  
 たんぱく質・・・侵入してきたウイルスを攻撃して退治したり、壊れた細胞を自分の力で立て直すのが免疫細胞です。  
 その免疫細胞はたんぱく質から出来ています。  
 毎食、食事に取り入れていきましょう。



2、腸内環境を整える！

腸には免疫細胞がびっしりと詰まっており、免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸内の善玉菌を増やす食生活を心掛けましょう。ヨーグルト・みそ・納豆・塩麹などの発酵食品がお勧めです。



ストレスは免疫力を低下させます。天気の良い日は散歩などで気分転換すると良いですね

3、生活習慣を整える！

- ①適度な運動をしましょう。  
 適度な運動は免疫細胞を活発にします。散歩やラジオ体操など出来ることから始めましょう。
- ②睡眠をしっかり取りましょう  
 睡眠中のゆったりとした時間に免疫力は上がります。ぐっすり深い眠りにつくことが大切です。眠る環境を見直してみましょう。
- ③体温を上げる(体を冷やさない)  
 体温が上がると免疫力が上がり、体温が下がると免疫力も下がってしまいます。食事にあたたかい汁物を頂いたり、生姜を取り入れるなどして、体温を上げる工夫をしましょう。



一年間を振り返って

離乳食を食べていたひよこ組さんもみんな揃って幼児食を食べられるようになったり、おかあさんに食べさせてもらっていた子がスプーンやお箸を上手に使って食事出来るようになりました。調理室まで来てお代わりをする子もたくさんいました。食事を通して子どもたちの成長を感じられた事を調理員一同うれしく思っています。



保育園のおすすめメニュー

型抜きクッキー (お誕生会用)

材料 (30枚)	
バター	100g
グラニュー糖	80g
卵黄	1個分
小麦粉	200g



作り方

- ① ボウルにバターを入れ、室温に置き柔らかくする。
- ② 砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄を加えクリーム状になるように混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉を加えサクッと混ぜる。
- ⑤ 30分程そのまま置き、生地なじませる。
- ⑥ 粉を振ったまな板の上で、綿棒で伸ばし好きな型で抜く。
- ⑦ 天板に並べ、表面に刷毛で卵黄を塗り、170℃に温めたオーブンで15分焼く。