



# 3月のこんだて



日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	ちらし寿司	大根とベーコンのすまし汁 鱈の西京焼き 青菜の和風炒め	お茶 おせんべい	ヨーグルト
3	火	親子ランチパーティー お子様ランチ風 カレーピラフ	キャベツとコーンのスープ チキンフライ ミミグラタン 付け合わせパスタとコンソメロッキー クリームソーダ風ゼリー	リンゴジュース 小魚	牛乳 ひなあられ ★こしあん クッキー
4	水	照り焼きつくね バーガー	カニ豆腐スープ バナナ ペペロンポテト	牛乳 クッキー	★豚もやし クッパ
5	木	卒園旅行 焼きうどん	かぶとさやえんどうの味噌汁 ウィンナー天 白菜の卵とじ	グレープジュース えびせん	牛乳 ★きなこ棒
6	金	鮭わかめごはん	のっぺい汁 豚肉の味噌生姜焼き ほうれん草とコーンのゴママヨだしサラダ	牛乳 プリッツ	紅茶 ★苺クリ ームスコーン
7	土	温麺	お茶 パインのシロップ和え	おやつ	
9	月	チャーハン	ちゃんぽんスープ 韓国風甘辛チキン ニラともやしのナムル	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★フレンチトースト
10	火	桜エビごはん	おふと水菜の味噌汁 さつまいもの塩バター 豆腐と豚小間のすき煮	麦茶 チーズ	ゼリー
11	水	食パンマンとジャムおじさん	レタスと卵のスープ フルーツヨーグルト ツナとポテトのオープン焼き 2色スティック	牛乳 ふがし	★すいとん
12	木	豆乳担々麺	野菜炒め バナナ	グレープジュース ソフトラムネ	★コーンポタージュ クラッカー
13	金	かき揚げ丼	はんぺんとほうれん草のすまし汁 ニラ玉 ふきふき大根	カルピス プリッツ	紅茶 ★チーズケーキ
14	土	焼きおにぎり	具だくさんの味噌汁 みかん	おやつ	
16	月	ひじきごはん	そうめんと油揚げの白だしスープ 親子煮 人参とツナのマヨしょう油和え	お茶 クッキー	牛乳 ★ウィンナーパン
17	火	菜の花ごはん	豚汁 ごま塩キャベツ 魚の南蛮漬	牛乳 おせんべい	プリン
18	水	ロールパンナちゃん	かぶとベーコンのスープ ホットブロッコリー シェパードパイ風 ジャムのせヨーグルト	グレープジュース ビスケット	★煮込みおでん
19	木	塩焼きそば	わかめと玉ねぎのガラスープ いちご 豚肉と大根の中華風うま照りあん	牛乳 玉子ボーロ	麦茶 ★ふりかけおにぎり
21	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
23	月	かしわめし	かきたま汁 きよみ 竹輪と根菜の含め煮	リンゴジュース プリッツ	牛乳 ★キャラメルラスク
24	火	春キャベツとベーコンのクリームスープがけティー	ポテトの味噌マヨ焼き バナナ	牛乳 ふがし	お茶 ★みたらし団子
25	水	食パンマンとバタコさん	ミネストローネ ハンぺンのカニ風味カツ ブロッコリーとさつまいものほくほくソテー	グレープジュース おせんべい	ヨーグルト
26	木	お別れ会 トトロごはん	ほうれん草とカトのすまし汁 苺ミルクプリン ミートボール ベジマカロニサラダ	麦茶 小魚	牛乳★まっくろ くろすけマフィン
27	金	マーボーカレー	野菜と卵のスクランブル チーズ	牛乳 えびせん	リンゴジュース
28	土	卒園式	ひよこまんじゅう	おやつ	
30	月	桜ごはん	ニラたま味噌汁 塩からあげ 蒸しキャベツともやしのツナおかか和え	グレープジュース プリッツ	牛乳 ハーベスト
31	火	スナップえんどうの3色ピラフ	レタスとはんぺんのスープ ポークチャップ バナナ	お茶 玉子ボーロ	ヤクルト おせんべい



## みんな大好きおやつ

のリチーゼパン(10個分)

### 材料

白玉粉 100g 牛乳 110g  
青のり 2g ピザチーズ 25g  
サラダ油 12g 塩 1g

### 作り方

- ① 白玉粉に牛乳を加えて5分ほどおき、ふやかす。
- ② ①に青のり、ピザチーズ、サラダ油、塩を加えてよくこねる。
- ③ ②を10等分して丸める。
- ④ 天板に③をくっつかないように並べて 180度のオーブンで12分焼く。

※青のりの代わりに黒ゴマでもおいしいです。

### 平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー (Kcal)	550	685
脂質 (g)	16.8	22.2
たんぱく質 (g)	20.9	26.1

### 今月の食育メモ

野菜の切れ端をただ捨ててしまうのはもったいない！野菜の切れ端を水につけて再生させる「リポベジ(再生野菜)」が注目を集めていることをご存じでしたか？今月は「リポベジ」についてのお話です。リポベジ(リポーンベジタブルの略)の方法はとっても簡単です。芽になる部分を残して切り口や根を水に浸すだけです。しかし、少しだけ注意があるのでご紹介します。①水は水道水でよいが毎日交換②肥料はやらない③水温上昇・雑菌繁殖防止の為大きい陽気で育てる④直射日光に当てず蛍光灯の元か窓際のカーテン越しに置く⑤春か秋に栽培する。という分けでこれからの季節がおすすめです。そして、初心者には豆苗がおすすめです。収穫までの日数も10日～2週間と短い上に同じ根で2回は再生させることができるのです。他の野菜を試す場合、大根・人参などの根菜類は切り口を、ネギや小松菜・三つ葉やパクチーなどの葉物は根の部分から再生させることができます。育った葉はスープに浮かべたり薬味にしたりと楽しめます。ぜひ親子でチャレンジしてみてくださいね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

ばら・ゆり組さんにとって保育園生活最後の月となりましたね。好きなお給食はなんでしたか？「ラーメン」「ハヤシライス」「からあげ！！」とみんなの声が聴こえてきそうです。いっぱい遊んで、たくさん食べて、楽しい思い出を作ってください。給食の先生より