



3月予定献立表



上三川幼稚園

2023年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	親子煮 マカロニサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 たまご なると ハム 牛乳	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 甘夏缶	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ
2 木	麦茶 さといも煮	ごはん	ほっけの塩焼き がんもの煮物 ジャが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 ビスケット・すもめ	ほっけ がんもどき 油揚げ 牛乳 すもめ	わかめ 大根 にんじん たまねぎ	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 ビスケット
3 金	麦茶 じゃが芋煮	ちらし寿司	若鶏のしょうゆ香り揚げ 菜の花の佃田和え すまし汁 いちご 牛乳	カルピス ひなまつりゼリー	鶏糸卵 桜でんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	のり れんこん にんじん きぬさや 菜の花 きゅうり とまと いちご	米 砂糖 麩
4 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	とうふ 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん だけのこと 椎茸 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
5 日							
6 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハンバーグ ブロッコリーサラダ トマトスープ 牛乳	麦茶 揚げパン(きな粉)	豚肉 牛乳 ベーコン きなこ	玉ねぎ ブロッコリー コーン にんじん きゅうり とまと チンゲン菜 しめじ	米 パン粉 サラダ油 ドレッシング ロールパン 砂糖
7 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 今川焼	豚肉 ツナ 牛乳	海藻 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 ジャが芋 サラダ油 今川焼
8 水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 ハムチーズトースト	メンチカツ 牛乳 ハム チーズ	キャベツ コーン にんじん 大根 なめこ ねぎ	米 サラダ油 ドレッシング 食パン マーガリン
9 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ いちご 牛乳	麦茶 すいとん汁	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく しょうが にんじん きゅうり いちご 大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉
10 金	麦茶 さといも煮	パン	ムケッカ(ブラジル風海鮮シチュー) コシニヤ(ブラジル風ココック) グレープフルーツ 牛乳	麦茶 いなり寿司	たら えび 牛乳 油揚げ	たまねぎ トマト にんにく グレープフルーツ	ロールパン サラダ油 砂糖 小麦粉 パン粉 米
11 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 ブチ肉まん パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 だけのこと チンゲン菜 生姜 にんにく パナナ	米 ごま油 片栗粉 肉まん せんべい
12 日							
13 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 やきそば	豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 ブロッコリー にんじん ねぎ にんじん キャベツ あおのり	米 片栗粉 サラダ油 中華麺
14 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	サーモンフライ ほろれん草のお浸し 玉ねぎのみそ汁 甘夏缶 牛乳	麦茶 麩のラスク	鮭 油揚げ 牛乳	ほうれん草 にんじん 大根 甘夏	米 サラダ油 麩 マーガリン グラニュー糖
15 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め はんぺんのすまし汁 パナナ 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	豚肉 厚揚げ はんぺん 牛乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン にんじん しめじ えのき パナナ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 ホットケーキミックス粉
16 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハヤシライス たまごサラダ りんご 牛乳	麦茶 みかんタルト	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり りんご	米 ジャが芋 サラダ油 みかんタルト
17 金	麦茶 さといも煮	ごはん	肉豆腐 えび焼売 春雨サラダ 牛乳	麦茶 フライドポテト	豚肉 豆腐 えび焼売 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 きゅうり	米 しらすき 砂糖 春雨 ごま ごま油 じゃが芋 サラダ油
18 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 卵ロール オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 卵ロール 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース オレンジ	米 ジャが芋 白滝 サラダ油 砂糖 せんべい
19 日							
20 月	麦茶 さつま芋煮	ごはん	さばのみそ煮 高野豆腐の卵とじ 具沢山汁 牛乳	麦茶 いちごヨーグルト	さば 高野豆腐 卵 豆腐 牛乳 ヨーグルト	生姜 玉ねぎ にんじん きぬさや ねぎ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく
21 火			春分の日				
22 水	麦茶 かぼちゃ煮	赤飯	筑前煮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のみそ汁 いちご 牛乳	麦茶 さつまスティック	鶏肉 ささげ ちくわ 牛乳	青のり れんこん 大根 にんじん だけのこと 椎茸 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 いちご	米 もち米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 てんぷら粉 さつま芋
23 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	手作りしゅうまい ナムル わかめのみそ汁 牛乳	麦茶 アメリカンドック	豚肉 油揚げ 牛乳 アメリカンドック	ひじき わかめ 玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 ほろれん草 もやし にんじん えのき ねぎ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまい皮
24 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	ミートローフ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 ガトーショコラ	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン 水菜 しめじ オレンジ	米 砂糖 パン粉 じゃが芋
25 土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ブロッコリーのツナ和え パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	れんこんはさみ揚げ ツナ 牛乳	ブロッコリー にんじん パナナ	米 せんべい
26 日							
27 月	麦茶 さといも煮	ごはん	白身魚フライ れんこんのきんぴら グレープフルーツ 牛乳	麦茶 原宿ドック	白身魚フライ さつま揚げ 牛乳	れんこん 切干大根 にんじん グリンピース グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま 原宿ドック
28 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き ひじきの五目煮 なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 フレンチトースト	鶏肉 油揚げ 牛乳 たまご	にんじん いんげん 椎茸 小松菜 なめこ たまねぎ	米 マーメレード 白滝 砂糖 食パン
29 水	麦茶 さつま芋煮	ごはん	ビーマンの肉詰め コーンサラダ バイン缶 牛乳	麦茶 ココックパン	豚肉 牛乳	ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン バイン缶 キャベツ	米 小麦粉 コッコ ロールパン
30 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のすき焼き風 高野豆腐のみそ汁 パナナ 牛乳	麦茶 フルーチェ	鶏肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	ねぎ 椎茸 白菜 にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ パナナ	米 砂糖 白滝 フルーチェ
31 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 ジャが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁 牛乳	野菜ジュース パウムクレーン	いわし 鶏肉 牛乳	大根 ねぎ 野菜ジュース	米 ジャが芋 パウムクレーン

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	483 Kcal	18.2g	14.3g	1.4g
	以上児	579 Kcal	22.2g	17.6g	1.6g

- 2月 9日、16日はと組リクエスト(鶏肉のから揚げ・ポテトサラダ・ハヤシライス)
- 2月 10日 世界の料理(ブラジル)
- 2月 14日 お誕生会 ○2月22日 お別れ会

きゅうしよくだより

2023年



少しずつ春の気配を感じる季節になりました。進級・卒園と1年間の節目を迎えます。季節の一回りとともに、心も身体も大きく成長した子どもたち。食への興味も大きく膨らんでくれたらいいなと思っています。元気に春を迎えるために、3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。



ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひな祭りにまつわる食べ物



ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、白(ひしの実)は雪、緑(よもぎ)は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとずれることを意味しています。

春を感じよう

3月になると献立に登場する菜の花について



菜の花は春らしい暖かい色合いをしていることからひな祭りの料理に使われます。春野菜の中でもビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富な野菜です。鉄の吸収を促進するにはビタミンCが重要です。ビタミンCはほうれん草の4倍もあるといわれています。美肌効果や風邪予防、便秘予防にも効果があります。少しほろ苦さを感じる春の味をお楽しみください。

< レシピ > 菜の花とベーコンのスクランブルエッグ

材料 (4人分)

菜の花 300g
ベーコン 80g
卵 2個
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

作り方

- 1 菜の花は食べやすく切り、さっとゆでて軽く絞る。ベーコンも食べやすく切る。
- 2 フライパンに油を熱し、溶いた卵を加えスクランブルエッグにしておく。
- 3 別のフライパンに油を熱し、ベーコンを加えて炒め、菜の花を入れ、全体が混ざったら②と塩、こしょうをして全体を混ぜ合わせる。

ベーコンの旨みと卵で菜の花の苦みが食べやすくなります。生クリームとバターを加えて焼くと、キッシュにも大変身!

臭みの原因と臭みとりの方法



魚の生臭さの原因はトリメチルアミンというアルカリ性の揮発しやすい物質で、有機化合物の一種です。魚の水揚げ後、時間の経過と共に旨味成分の一つであるトリメチルアミン-N-オキシドが分解して生じた物です。水に非常に溶けやすく、低濃度では魚臭、高濃度ではアンモニア状の臭気を有します。

酢洗い



トリメチルアミンはアルカリ性なので、酸性のお酢などで中和させ化学的に臭い物質を抑制させます。水を張ったボウルにお酢をひとまわし入れ、お魚の身を入れて優しく洗います。ついでに血合いや残った鱗も落としましょう。洗ったら水気をキッチンペーパーでよく拭き取って、味付けをしていきます。

清酒やワイン漬け



アルコールには揮発するときに食材に含まれる臭い物質と一緒に揮発させる「共沸」という効果があります。さらに臭いをマスキングする(抑える)効果や身を柔らかくする効果に加え、旨味成分も大量に含まれているので下準備や調理途中に使うには持ってこいの調味料と言えます。

塩



魚の切り身に塩を軽く振ります。すると浸透の作用で中の水分が臭い成分を伴って出てきます。これをキッチンペーパーで拭き取るか、流水または酢水でさっと落とします。

- ▶白身魚 は塩を振って5~10分、
- ▶青魚 は白身魚より多めに塩を振り20~30分程置きます。放置時間が長いと旨味成分まで流れ続けてしまうので注意してください。

霜降り

80度の熱湯に切り身をさっとくぐらせて、血合いや汚れ、ぬめり、微細な鱗などを取り除きます。身が白く変化する事から霜降りと呼ばれています。



レモン(クエン酸)



お料理の仕上げやマリネの時に絞ってふりかけます。

1年間を振り返ってみよう

この1年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返り、できるようになったものにチェックを入れてみましょう!

食事前には手洗いができた



好きな食べ物が増えた



よく噛んで食べた



食事の準備や後片付けのお手伝いができた



おともだちや先生・家族で楽しく食べることができた



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた

