



3月 行事予定 献立



2023年(令和5年)3月1日
 社会福祉法人 虹福祉会
 瀬戸こども園
 土橋・松井・岡本
 廣川・小林



12~3月の目標
 マナーや時間を意識しながら食事を楽しむ



2023年 3月

※国と市の通知により、3/13よりマスクは任意です。当園の職員と子どもは4/1よりマスクをしないことを基本とします。

日 曜	行事予定	給食献立				主な食材			おやつ	
		主菜	副菜	果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	骨や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後	
1 水	ひまわりっこ	チキンカツ	キャベツのレモン酢和え	パプリカ三色ソテー	バナナ	鶏肉・卵 ベーコン	キャベツ・きゅうり・わかめ・ピーマン・玉ねぎ 黄ピーマン・赤ピーマン・バナナ	米	牛乳 さつま芋のバター焼き	ミルク ごまクッキー・えいようかん
2 木	ひまわりっこ 	魚とほうれん草のグラタン	和風サラダ	さつま芋の煮付	オレンジ	さけ チーズ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり コーン・オレンジ	米・白ごま さつま芋	牛乳 おふラスク	お茶 カレーピラフ
3 金	ひな祭り 絵画指導(5歳児) 10:00	ちらし寿司	菜の花の和え物	すまし汁	りんご	えび・卵 鶏肉	れんこん・人参・干しいたけ・さやえんどう・なばな 白菜・えのきたけ・わかめ・葉ねぎ・りんご	米・白ごま	牛乳 野菜スティック	ミルク 三色ババロア
4 土	園庭開放 10:00~11:00	ポークチャップ	きゅうりの即席漬	かえりの佃煮	バナナ	豚肉 かえりいりこ	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・きゅうり バナナ	米 じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	牛乳 ジャムケーキ
5 日										
6 月	ひまわりっこ	魚の照り焼き	かぼちゃサラダ	れんこんのきんぴら	りんご	さけ ハム	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・昆布 れんこん・りんご	米・マヨネーズ	牛乳 じゃが芋もち	ミルク ショートブレッドクッキー
7 火	次年度体験交流(2~5歳児)	味噌おでん	スティックきゅうり	もやしソテー	オレンジ	鶏肉・厚揚げ 卵	こんにゃく・大根・人参・きゅうり・もやし ピーマン・オレンジ	米・里芋 白ごま	牛乳 マヨネーズトースト	お茶 フルーツヨーグルト
8 水	ひまわりっこ 	豚肉の甘辛煮	ほうれん草の和え物	チャブチェ風	バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・コーン 干しいたけ・バナナ	米・白ごま 春雨	牛乳 パインケーキ	お茶 ごぼうと鶏肉の炊き込み
9 木	誕生会 	ナポリタン	ナムル	茹ブロッコリー	オレンジ	ベーコン	人参・玉ねぎ・ピーマン・もやし・きゅうり わかめ・ブロッコリー・オレンジ	スバグティ	牛乳 蒸かぼちゃ	ココア 誕生会ケーキ
10 金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚の五目あんかけ	白菜の浸し	粉ふき芋	りんご	めんたい かつお節	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・白菜 りんご	米 じゃが芋	牛乳 中華風クッキー	ミルク 野菜ボール
11 土	入園前説明会(新入園家庭) 13:30~	鶏肉の塩焼き	マカロニサラダ	切干大根の煮付	バナナ	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン 切干大根・いんげん・バナナ	米・マカロニ マヨネーズ	牛乳 乳酸菌寒天	牛乳 フライドおさつ
12 日										
13 月	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児) 10:00	豆腐のまり揚げ	白菜とりんごのサラダ	ジャーマンポテト	バナナ	鶏肉・豆腐 卵・ベーコン	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・白菜・きゅうり・りんご 黄ピーマン・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 人参ケーキ	お茶 うどん
14 火	卒園式練習(5歳児) 10:00	魚のさざれ焼き	中華和え	小松菜の煮浸し	りんご	さけ 油揚げ	きゅうり・もやし・コーン・わかめ・小松菜 人参・りんご	米 マヨネーズ	牛乳 ぶどうゼリー	ミルク ココアボール
15 水	ひまわりっこ	鶏肉の酢豚風	大根の即席漬	フライドおさつ	オレンジ	鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・大根 オレンジ	米 さつま芋	牛乳 シュガートースト	ミルク いちご大福
16 木	ひまわりっこ 	お好み焼き	きゅうりのゆかり和え	れんこんのごま煮	りんご	豚肉・えび 卵	人参・キャベツ・もやし・葉ねぎ・きゅうり れんこん・りんご	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 なんきんボール	お茶 フルーツヨーグルト
17 金	ひまわりっこ	煮魚	ほうれん草と春雨のサラダ	かぼちゃのオイル焼き	バナナ	さけ ハム	ほうれん草・白菜・人参・コーン・かぼちゃ バナナ	米・春雨	牛乳 チーズクッキー	ミルク バウンドケーキ
18 土	園庭開放 10:00~11:00	肉じゃが	ブロッコリーのマヨネーズかけ	キャベツのおかか炒め	オレンジ	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・こんにゃく・キャベツ・ブロッコリー オレンジ	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 カナッペ	牛乳 パン
19 日										
20 月	ひまわりっこ	卵の野山焼き	短冊サラダ	糸切昆布の煮付	バナナ	ツナ・卵 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・しいたけ・大根・きゅうり・コーン 昆布・バナナ	米・白ごま	牛乳 黒糖蒸しパン	ミルク レモンケーキ
21 火	春分の日									
22 水	ひまわりっこ	鶏肉のねぎソースかけ	コールスローサラダ	チーズポテト	オレンジ	鶏肉 粉チーズ	葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 クッキー	ミルク ぼたもち
23 木	お別れ会(3~5歳児)	れんこんのドライカレー	もやしのごま和え	蒸かぼちゃ	りんご	豚肉	玉ねぎ・れんこん・もやし・人参・かぼちゃ りんご	米・白ごま	牛乳 大学芋	ミルク ソフトクッキー
24 金	卒園式練習(5歳児) 10:00	ムニエル	ポテトサラダ	野菜の煮付	バナナ	さけ 厚揚げ	玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・いんげん・バナナ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ヨーグルト和え	ミルク 豚まん
25 土	卒園式(5歳児) 10:00 ※子ども・職員は基本マスクをしません	焼き豆腐の含め煮	酢の物	きんぴら	オレンジ	豚肉 豆腐	人参・玉ねぎ・もやし・葉ねぎ・干しいたけ きゅうり・わかめ・ごぼう・オレンジ	米 白ごま	牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ	牛乳 フライドポテト
26 日										
27 月	ひまわりっこ 口座振替	魚の味噌焼き	チンゲン菜のナムル	にらたま	りんご	あじ 卵	人参・チンゲン菜・もやし・にら・しいたけ 玉ねぎ・りんご	米・春雨	牛乳 チーズぎょうざ	ミルク おさつごま焼き
28 火	新入児荷物持参 13:00~16:00	豚肉のソース煮	ブロッコリーの彩サラダ	野菜ソテー	オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・わかめ・キャベツ ピーマン・しめじ・オレンジ	米 じゃが芋	牛乳 バタークッキー	お茶 フルーツヨーグルト
29 水		豆腐と野菜の炒め物	大根の浸し	かぼちゃグラッセ	バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 大根・かぼちゃ・バナナ	米	牛乳 きな粉ラスク	ミルク ホイルクッキー
30 木	修了式(3・4歳児)	魚の竜田揚げ	コロコロサラダ	うの花炒り	オレンジ	めんたい・えび 油揚げ・おから	きゅうり・人参・コーン・ごぼう・干しいたけ 葉ねぎ・オレンジ	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 りんごゼリー	お茶 梅ごはん
31 金	希望保育・弁当日								牛乳 じゃが芋のオープン焼き	ミルク 塩クッキー

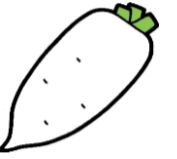
《 弁 当 日 》



♪ ひよこ組のおやつの様子を紹介します ♪



離乳食のおやつは、野菜や芋を中心に食べています。
 こども園では“スチームコンベクションオープン”を使用していることから
 “茹でる”よりも“蒸した”状態に近い為、栄養素が溶け出にくく、素材本来の
 味を楽しむ事が出来ます。
 離乳食期間から、食べる楽しみやおいしさを感じられるように、月齢や個々
 に合わせて野菜の大きさや固さを工夫し、提供していますよ♪



☆今月のレシピ紹介☆

☆ 魚の五目あんかけ ☆

<材料 大人4人分>

- 白身魚 4切
- 薄力粉 大さじ3と1/2
- 揚げ油 適量
- 人参 1/4本
- 玉ねぎ 中2/3個
- もやし 1/2袋(約100g)
- 干しいたけ 中4個
- さやえんどう 2~3個
- 炒め油 適量
- 砂糖 小さじ1と1/3
- 醤油 大さじ4
- 片栗粉 小さじ1と1/3

<作り方>

- ① 干しいたけは水でもどしておく。(戻し汁は使う)
- ② 魚は流水で洗い、水気をとる。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ①と人参、玉ねぎは千切りに、もやしは食べやすい長さに刻む。
- ⑤ さやえんどうは筋を取ってさつと茹で、斜め切りにする。
- ⑥ 鍋に油を熱し④を炒める。
- ⑦ 全体がしんなりしてきたら、干しいたけの戻し汁を1カップ弱加え、ひと煮立させる。
- ⑧ ⑦に⑤と砂糖・醤油を加えて味を調べ、水溶性片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑨ 揚げた魚にあんをかける。

しっかりした味付けで、ごはんのおかずにはピッタリ！
 ボリューム感がありながらも、野菜をたくさん摂れるおすすめの一品です。



★2/28 ホームページに「チーズクッキー」のレシピを掲載しました！ぜひご覧ください。

2023年度の年間行事を4/1にキッズビュー「行事」に掲載します

日	曜	行事
1	土	入園式(2部制) ※当日は給食・延長保育はありません