

※献立表太字は年長さんのリクエストメニューです。

今年度も残すところ、あと1か月になりました。

3月の献立には年長さんが大好きだったメニューを抜粋し「リクエストメニュー」として組み込んでいます。

ほくぶ幼稚園の給食を食べてすくすくと大きくなった年長さん、小学校に行っても益々の活躍を期待しております。

最終日まで心を込めて給食を作って参りますので、どうぞ よろしくお願い致します。

園長 松村明子

## ■栄養価も旨味もアップ！乾物のチカラ

乾燥させることで栄養価が上がったり旨味が増したりと、元の食材からパワーアップした食材が乾物。

さらには長期保存も可能なので非常食としても活躍する、まさにスーパーフードなのです。

### ●栄養価アップ！

元の食材にもよりますが、乾物は水分が抜けて凝縮されるため、生の状態と同じ重量で比べると、ビタミンやミネラルなどの栄養分が大幅に増加します。

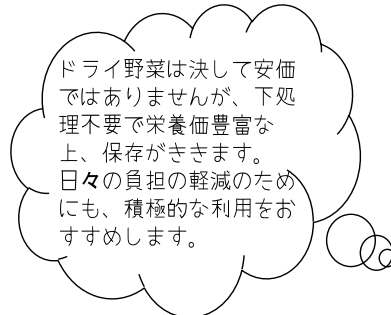
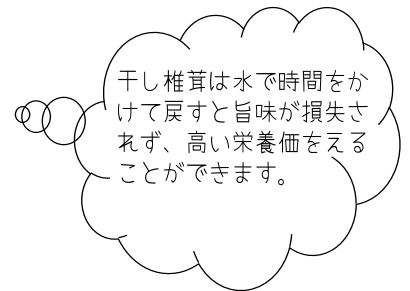
### ●旨みアップ！

乾燥させることで旨みのもとであるグアニル酸やグルタミン酸が増えるため、出汁を取ったり、さまざまな料理で楽しむことができます。

### ●保存性アップ！

乾物は水分が抜けたことで菌の繁殖を防ぎ、長期保存できるようになります。いざというときには非常食としても大活躍です。

※開封後は、湿気を防ぐため、冷蔵庫で保管してください。



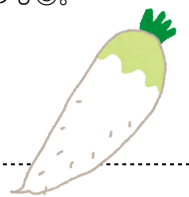
切干大根をもっといろいろな料理に使いこなしましょう。

「切干大根」と聞くと、和食の煮物にするのが一般的ですが、旨味や甘味をもった素材として、和洋中、エスニックなど、さまざまな料理に使うことができます。

サラダやピクルスにしたり、スープ、炊き込み御飯、グラタン、かき揚げ、刻んで餃子やシューマイに加えたりするのも◎。

味に加え栄養価も優れている切干大根を、是非ご家庭でも活躍させて頂けたらと思います。

先月、村山さんが幼稚園ファームの大根で作って下さった切干大根を使用し、切干大根の煮物を提供しました。いつもの給食が一段と美味しく感じました♪



## かみかみサラダ のレシピ

ごぼう	30g
人参	30g
キャベツ	100g
ちりめんじゃこ	10g
白いりごま	5g

- ①ごぼうは千切りにして、茹でます。
- ②人参・キャベツは千切りにし、塩もみします。
- ③ちりめんじゃこは空焼きにします。
- ④調味料を合わせ、ドレッシングを作ります。
- ⑤水気を絞った野菜と、ちりめんじゃこ、ごまを、④のドレッシングで和えます。

うすくち醤油	小さじ1
酢	小さじ2
油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1

できあがり♪



# 2024年度 3月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆ごはん◎タイビーエン★胡瓜のナムル●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎オイスターソース、酒、薄口★薄口	お菓子	ウエハース
3	月	《行事食・お誕生日メニュー》◆ちらし寿司風◎塩昆布和え★みかんジュース	鮭、卵、のり、塩昆布、かつお節	白米、麦、砂糖	蓮根、キャベツ、ほうれん草、人参、みかんジュース	◆砂糖、塩◎醤油、みりん	きな粉おにぎり	ふかし芋
4	火	◆炒り玄米御飯◎鶏肉のマーマレード焼き★もやしのナムル●かきたま汁	鶏肉、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、マーマレード、ごま油	もやし、小松菜、人参、しめじ、玉葱	◎醤油★薄口●薄口、塩	ジャムサンド	果物
5	水	◆麦御飯◎シチュー★野菜サラダ	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、麦、米粉、シチュールウ、砂糖、油、コーン、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	ココア蒸しパン	マカロニきな粉
6	木	◆きび御飯◎さばのソース焼き★ナポリタン●味噌汁	鯖切り身、ウインナー、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、スパゲッティ麺	生姜、人参、玉葱、キャベツ、えのき	◎ウスターソース、酒、醤油★塩こしょう、ケチャップ●味噌	のりおにぎり	粉ふき芋
7	金	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、ごぼう、人参、キャベツ、胡瓜	◆味噌、醤油、みりん、酒★薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	にんじん
8	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂糖、ジャム、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
10	月	◆豚丼◎もやしのおかか和え★牛乳	豚肉、牛乳、かつお節	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま	生姜、玉葱、もやし、小松菜、人参	◆醤油、みりん◎薄口	バナナケーキ	マカロニきな粉
11	火	《以上児お別れ遠足・お弁当》◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★中華サラダ	鶏肉	白米、麦、じゃが芋、油、コーン、ごま油、砂糖	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ	◎醤油、みりん★醤油、酢	ふりかけおにぎり	ふかし芋
12	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★ポテトサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、豆腐、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ	にんにく、胡瓜、人参、玉葱	◎塩麹、酒★塩こしょう●味噌	黒糖蒸しパン	にんじん
13	木	◆夕焼け御飯◎鮭の塩焼き★ひじき煮●うどん汁	ちりめんじゃこ、昆布、鮭、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、うどん麺、砂糖	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱	◆塩、薄口◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	りんごゼリーお菓子	粉ふき芋
14	金	《1号13時降園》◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、じゃが芋、カレールウ、油、麦、砂糖	人参、玉葱、にんにく、胡瓜、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	果物
15	土	卒園を祝う会						
17	月	《年中国外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★青のりポテト●すまし汁	鱈、青のり、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、片栗粉、じゃが芋、油、砂糖	トマト缶、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩●薄口、塩	塩おにぎりたくあん	にんじん
18	火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●ふりかけ	鶏肉、豆腐、ハム、かつお節、青のり、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、人参	◎味噌、みりん、オイスターソース、醤油★薄口、酢●味噌、塩	蒸し饅頭	果物
19	水	《年少園外保育・お弁当》◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、パン粉、油、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、こんにゃく、干し椎茸	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉	粉ふき芋
20	木	春分の日						
21	金	《教育時間終了日・13時降園》◆ハヤシライス◎こんがりキツネの野菜サラダ★牛乳	豚肉、あげ、牛乳	白米、玄米、ハヤシルウ、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆醤油◎醤油、酢、こしょう	米粉クッキー(ごま)	ふかし芋
22	土	◆そぼろ御飯◎もやしのおかか和え★バナナ●ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖	もやし、小松菜、人参、バナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口	お菓子	ウエハース
24	月	◆きび御飯◎鯛の磯辺揚げ★金平ごぼう●味噌汁	鯛、青のり、ちくわ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、てんぷら粉、じゃが芋	玉葱、葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎塩★醤油●味噌	水ようかんお菓子	マカロニきな粉
25	火	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★チョレギサラダ●牛乳	鶏肉、大豆、のり、牛乳	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、油、ごま油、ごま	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、レタス、水菜	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	チーズ蒸しパン	ふかし芋
26	水	◆麦御飯◎鶏肉のみそ焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、ハム、卵、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	粉ふき芋
27	木	◆きび御飯◎タイビーエン★胡瓜の梅肉和え	豚肉、かつお節	白米、もちきび、ごま油、砂糖、春雨	人参、玉葱、生姜、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	さつま芋ケーキ	にんじん
28	金	◆麦御飯◎鶏つくね★もやしのじゃこ和え●かきたま汁	鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	玉葱、しめじ、もやし、小松菜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●薄口、塩	きな粉パン	果物
29	土	◆ごはん◎肉じゃが★中華サラダ●果物◇牛乳	豚肉、牛乳、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、ごま油、コーン	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、キャベツ、バナナ	◎醤油、みりん★醤油、酢	お菓子	ウエハース
31	月	◆炒り玄米御飯◎タンドリーチキン★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、厚揚げ、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま油、ごま	玉葱、切干大根、人参、胡瓜、にんにく	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★醤油●味噌	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉