



3月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(月)	二色丼 切り干し大根の煮物 ツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ジェムサンド
2(火)	ごはん 竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ゼリー
3(水)	ちらし寿司 ミートボール ほうれん草のしらす和え すまし汁 果物	お楽しみ	麦茶 わかめ入おにぎり
4(木)	ミートソース シラス入り卵焼き 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 焼きも
5(金)	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 ドーナツ
6(土)	チキンカレー キャベツの昆布 コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 クッキー
8(月)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きも
9(火)	ロールパン チキンシチュー ブロッコリーの煮びたし 果物	チーズ	麦茶 からすみ
10(水)	わかめごはん 煮魚 かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガートースト
11(木)	カレーうどん ポークシューマイ 春雨サラダ 果物	クラッカー	麦茶 塩おにぎり
12(金)	ごはん チキン南蛮 生野菜サラダ 中華スープ 果物	ビスケット	牛乳 ホットケーキ
13(土)	親子丼 白菜の昆布和え 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 クッキー
15(月)	ごはん 焼肉 シルバーサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きも
16(火)	ひじきごはん 春巻き かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 蒸しパン
17(水)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 果物	ヨーグルト	麦茶 甘味噌おにぎり
18(木)	年長児リクエストメニュー	クラッカー	麦茶 スイートポテト
19(金)	鮭ごはん 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 アメリカンドッグ
22(月)	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの昆布 沢煮椀 果物	ビスケット	麦茶 バナナ入蒸しパン
23(火)	キーマカレー 花野菜サラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ゼリー
24(水)	食パン コロッケ 野菜サラダ ジュリエンヌスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 シラス入おにぎり
25(木)	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーの煮びたし すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 焼きも
26(金)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ おひたし 果物	ビスケット	麦茶 お好み焼き
29(月)	ごはん 鶏唐揚げ ナムル 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 きな粉ラスク
30(火)	ごはん ぶり照り焼き きんぴらごぼう ミネストローネ 果物	ビスケット	麦茶 フレンチトースト
31(水)	お弁当の日	ヨーグルト	麦茶 ゼリー

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

<食事のマナーは身につきましたか?>



できていないところがあれば、引き続き頑張って取り組みましょう。焦らず根気強く続けましょう。

【切干大根】3/1 献立

この切干大根は、年長さんが大根を細長く薄く切って乾燥させたものを使用します。大根を天日干して作られる「切干大根」は、たくさんの栄養が凝縮された食材で、主に食物繊維が豊富に含まれています。



【からすみ】3/9 献立

ひな祭りの際にお供えた米粉に、砂糖や黒糖、よもぎ、くるみなどを練りこんで蒸した岐阜県の伝統的なお菓子です。東濃地域で、桃の節句のお供えや日常のお菓子として親しまれてきました。海から遠いこの地域では、子宝の象徴とされる珍味の「からすみ(ボラの卵巣の燻製)」は、貴重だった為、それに形が似たお菓子で代用したことから「からすみ」と呼ばれるようになったとも言われています。桃の節句には、子供の成長を願い、子孫繁栄の期待を込めて、我が子が1番幸せになるように、と富士山の形をしています。口当たりはしっとり、もちりしてとても懐かしさを感じる味です。

【材料】
米粉 250g
砂糖 250g
具材(くるみ・落花生・干しブドウ・こしあん・その葉・栗・黒砂糖など)
塩 小さじ1/2
水 300cc



誕生日会メニュー(2月)

ロールケーキ

【作り方】

- 鍋に砂糖と水と塩を入れて火にかける
- 沸騰してきたら、米粉を少しずつ加えて手早く混ぜる。混ざったら火を消す
- ある程度冷ました生地を適当に分け、手で平たく伸ばす。蒸し器にさらし布(またはタオル)を敷き、そこに伸ばした生地を入れ、20~30分蒸す。
- 蒸し終わったら大きめのボウルにつつて、できるだけ熱いうちに、なめらかなるまでこねる。このときに具を加える。
- 富士山の形に整えて、竹皮の上に乗せてもう一度さらし布(またはタオル)を敷いた蒸気の上で5~10分蒸す。

