

もうすぐ、進級・卒園の時期ですね。あっという間だった1年を振り返ると、

『食べる時間 = 黙食』は『食事のルールを学ぶ』という食育のひとつだと気づきました。

『黙食』の後は食べた食事に目を向けて話をするのも大切ですね。



# 2022年3月 献立表



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください


☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています

☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・牛乳・お茶など）がつきます

☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園  
〔幼児普通食〕

日	1 (火)	2 (水)	3 (木) ひな祭り	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① ごはん ② 豆腐のうま煮 ③ 多菜包子 ④ パイン缶	① ごはん ② 鶏肉の香り焼き ③ チーズサラダ ④ オレンジ	① ちらし寿司 ② えびフライ ③ 若竹汁 ④ いちご	① ごはん ② 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ③ 菜の花と春キャベツの胡麻和え ④ パナナ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① ごはん ② 鶏肉のさっぱり煮 ③ ツナマカロニサラダ ④ いちご	① 鯛めし ② ひじきの白和え ③ 豚肉のかす汁 ④ オレンジ	① カレーライス ② 付け合わせ ③ りんご	① ごはん ② 豚肉のみそ焼き ③ 春キャベツのしらす和え ④ いよかん	① ごはん ② 牛肉ときのこの煮物 ③ ツナオムレツ ④ パナナ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 新玉のかき揚げうどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ パイン缶	① ごはん ② 鶏の山賊焼き ③ 小松菜の中華炒め ④ りんご
材 料	① 米 ② 牛肉 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ③ 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻 小麦粉 パン粉 オイスターソース ▲ 乳製品	① 米 ② 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ③ ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり むき枝豆 レモン 酢 ● マヨネーズ	① 米 海老 あなご ごぼう 蓮根 椎茸 人参 ● 錦糸卵 絹さや のり すし酢 ② えび ● 卵 パン粉 小麦粉 大豆製品 ③ 竹の子 わかめ 豆腐 みつ葉 白ねぎ 花ふい しょう油 みりん	① 米 ② 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ③ 菜の花 春キャベツ かにスティック 人参 胡麻 しょう油	② キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 米 ② 鶏肉 生姜 しょう油 みりん 酢 ③ マカロニ ツナ ● ゆで卵 フロッコリー キャベツ 人参 レモン 酢 ● マヨネーズ	① 米 ② 鯛 竹の子 油揚げ 酒 しょう油 みりん ② ひじき ほうれん草 人参 豆腐 胡麻 しょう油 みりん ③ 豚肉 ごぼう 大根 白ねぎ 白みそ あわせみそ みりん 酒かす	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② ウィンナー スナッペンどう ▲ チーズ	① 米 ② 豚肉 玉ねぎ ねぎ 白みそ しょう油 みりん ③ ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し 油揚げ しょう油	① 米 ② 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ③ ● 卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょう油 みりん	② 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① うどん 新玉ねぎ 人参 竹輪 むき枝豆 コーン ● 卵 小麦粉 しょう油 うどんつゆ ② 高野豆腐 グリンピース しょう油	① 米 ② 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース 白ねぎ しょう油 みりん ③ 豚肉 小松菜 人参 もやし しめじ ごま油 鶏がら
おやつ	① パナナ ② ミニワッフル	① ぶどうゼリー ② せんべい プルーン	① クリームチーズと ヨーグルトのケーキ	① たまごトースト	① せんべい	① ピープ	① 広島菜と わかめのおむすび	① フルーチェ	① きな粉トースト	① ぶどうゼリー ② せんべい プルーン	① ビスケット	① 鮭わかめむすび	① フルーツヨーグルト
材 料	① パナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター イースト	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① ▲ ヨーグルト ▲ ホットケーキミックス ▲ クリームチーズ ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン ● ゆで卵 ● マヨネーズ ▲ チーズ 青のり	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 広島菜 わかめ	① フルーチェ (いちご) ▲ 牛乳 パイン缶 パナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 わかめ 鮭フレーク	① ▲ ヨーグルト いちご パイン缶

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
献立名	お別れ遠足	① ごはん ② スキムミルク入り魚団子 ③ 大豆入りひじきの五目煮 ④ オレンジ	① ごはん ② じゃがいもとベーコンのオムレツ ③ 青菜の炒め物 ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① ごはん ② 豚肉じゃが ③ いわしのオーロラソース ④ りんご	① 五色どんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ	① ごはん ② 鶏のクリーム煮 ③ 付け合わせ ④ パナナ	① ごはん ② 鮭のパン粉焼き ③ ナポリタン ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① ごはん ② 麻婆春雨 ③ 焼き餃子 ④ みそ汁 ⑤ オレンジ	① ロールパン ② グラタン ③ ハンバーグ ④ 鶏肉のカレー揚げ ⑤ フライドポテト ⑥ いちご ⑦ ロールケーキ	① ごはん ② さばと豆腐のみそ煮 ③ 切干大根の煮物 ④ パナナ	① ごはん ② ポトフ ③ ほうれん草入りオムレツ ④ りんご
材 料	 ① 米 ② すり身 人参 玉ねぎ グリンピース ● 卵 ▲ スキムミルク 小麦粉 しょう油 ③ ひじき 大豆 油揚げ 人参 ビーマン しょう油 みりん	① 米 ② ● 卵 じゃがいも ●▲ ベーコン 人参 パセリ ▲ 粉チーズ ③ チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 スープストック	① 米 ② ● 卵 じゃがいも ●▲ ベーコン 人参 パセリ ▲ 粉チーズ ③ チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 スープストック	② じゃがいも ふい ねぎ みそ ② 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース しょう油 みりん ③ いわし ● 卵 小麦粉 パン粉 ● マヨネーズ ケチャップ	① 米 ② 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース しょう油 みりん ③ いわし ● 卵 小麦粉 パン粉 ● マヨネーズ ケチャップ	① 米 牛肉 ● 錦糸卵 ほうれん草 人参 胡麻 きざみのり ② 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 白ねぎ	① 米 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② 枝豆 ▲ キャンディチーズ	① 米 ② 鮭 ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ③ スパゲッティ ウィンナー 玉ねぎ ビーマン ケチャップ ウスターソース	① 米 ② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ ② 春巻 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 生姜 しょう油 鶏がら 赤みそ ごま油 ③ キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 鶏肉 生姜 しょう油 小麦粉 大豆製品 ④ 白菜 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ	① 米 ② マカロニ 鶏肉 えび 玉ねぎ フロッコリー マッシュルーム ▲ 牛乳 チーズ バター 小麦粉 コンソメ ③ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 しょう油 ケチャップ ウスターソース お好みソース ④ 鶏肉 カレー粉 片栗粉 ⑤ フライドポテト ⑥ いちご ⑦ いちご 小麦粉 大豆製品 ゼラチン ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 ② さば 豆腐 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ③ 切干大根 鶏肉 竹輪 人参 むき枝豆 しょう油 みりん	① 米 ② 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ フロッコリー コンソメ しょう油 ③ 玉ねぎ ほうれん草 ウィンナー ● 卵 コンソメ ケチャップ	
おやつ	① コーンフレーク	① パナナ入り 蒸しパン	① ジャムサンド	① せんべい	① マカロニのあべ川風	① ベビーチーズ ② せんべい プルーン	① キャロットケーキ	① 豆乳入り フレンチトースト	① ビスケット	① ゆかりむすび	① フルーツポンチ	① チーズケーキ	① オレンジ ② ビスケット
材 料	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① パナナ ▲ ホットケーキミックス ▲ 牛乳 豆乳	① ▲ 食パン いちごジャム	① もち米	① マカロニ きな粉	① ▲ ベビーチーズ ② もち米 プルーン	① 人参 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 ゆかり	① マスカットゼリー みかん缶 パイン缶 りんご	① ▲ ダイスターチーズ ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① オレンジ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品