



# 給食献立表 3月

あいあい保育園

H29. 2. 28

	味付け おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー)
							上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (水)	ベビーカステラ	ごはん 豚肉の味噌焼き ほうれん草のちりめん和え ミニゼリー	牛乳 大学芋	豚肉 牛乳 しらす 黒ごま 味噌	米 さつまいも でんぷん ミニゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	585 653
2 (木)	甘せんべい	麦ごはん ぎせい豆腐 トマト ひじきのミルクサラダ オレンジ	牛乳 手作りかりんとう	鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき 牛乳 卵 スキムミルク	麦 米 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト オレンジ	527 615
3 (金)	ひなあられ	☆ひなまつり会 ひな寿司 菜の花と鶏肉の煮物 花ふ汁 ひなゼリー	カルピス 桜餅	鶏肉 卵 花ふ ハム こしあん	米 ひなゼリー 白玉粉 小麦粉	菜の花 きゅうり 干しいたけ 人参 三つ葉 筍 えのき	535 588
4 (土)	バナナ	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 クリームパン	鶏ミンチ 卵 牛乳 味噌	米 クリームパン	ほうれん草 大根 バナナ ねぎ 紅生姜	565 611
6 (月)	クッキー	☆リクエストメニュー ごはん ハンバーグ マカロニサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 きな粉だんご	合挽き肉 牛乳 きな粉 ハム	米 白玉粉 マカロニ ミニゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	535 633
7 (火)	きな粉トースト	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え りんご	牛乳 マドレーヌ	豚肉 えび イカ 牛乳 卵 ししゃも うすら卵	米 小麦粉 でんぷん 油 マーガリン	きゅうり ゆかり 玉ねぎ 人参 筍 白菜 りんご きくらげ	527 628
8 (水)	ビスケット	☆お別れ遠足 お弁当をお願いします。	牛乳 ホットドッグ	ウインナー	バターロール マーガリン	キャベツ	527 614
9 (木)	バナナ	麦ごはん かき揚げ トマト ポイル野菜ゴマ和え オレンジ	牛乳 セサミクッキー	えび 牛乳 黒ごま 卵 ごま	米 麦 小麦粉 油 でんぷん マーガリン さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし オレンジ トマト	561 643
10 (金)	ワムクハン	☆お別れ会バイキング	ヨーグルト	ヨーグルト			541 611
11 (土)	ドーナツ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 卵 牛乳 けずり粉	中華麺 油 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ バナナ	635 683
13 (月)	イングリッシュ ビスケット	☆リクエストメニュー オムハヤシライス コールスローサラダ プリン	牛乳 卵ドーナツ	豚肉 卵 牛乳 ハム プリン	米 卵ドーナツ 油 ハヤシルウ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	519 569
14 (火)	バナナ カステラ	☆お誕生日会メニュー ごはん 鶏肉のマーマレード トマト ポテトサラダ いちご	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 生クリーム 牛乳 卵	米 マーマレード 小麦粉 じゃがいも	トマト きゅうり コーン いちご	551 568
15 (水)	ビスコ	ソフト麺のミートソースかけ フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	合挽き肉 牛乳 ハム	ソフト麺 ミニゼリー パイシート	バナナ 玉ねぎ 人参 トマト缶 フルーツミックス バナナ キャベツ きゅうり	559 598
16 (木)	おとこ	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) 粉ふき芋 フロccoliーおかか和え オレンジ	牛乳 おからのクッキー	サゴシ 牛乳 卵 おから かつお節	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ パセリ フロccoliー オレンジ	517 521
17 (金)	チーズ クラッカー	手作りパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ トマト バナナ	牛乳 揚げたこやき	ウインナー 卵 牛乳 たこやき	強力粉 小麦粉 スパゲティ 油	玉ねぎ 人参 インゲン キャベツ きゅうり トマト バナナ 青海苔	528 557
18 (土)	クッキー	ナポリタン ツナサラダ バナナ	牛乳 スナックパン	ベーコン ハム ツナ 牛乳	スパゲティ 油 スナックパン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	541 568
20 (月)	春分の日でお休みです						
21 (火)	ロール カステラ	ごはん 炒り鶏 かにかまサラダ 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 オレンジクリーム	鶏肉 牛乳 わかめ カニカマ	米 角こんにゃく 里芋 食パン オレンジクリーム ミニゼリー	れんこん ごぼう 人参 いんげん 大根 筍 キャベツ きゅうり 干しいたけ	525 617
22 (水)	カルシウム アイス	味噌ラーメン 揚げシュウマイ 杏仁フルーツ	お茶 きんぴらおにぎり	豚肉 ごま 味噌 牛乳 寒天 しゅうまい	中華麺 米 ごま油 油	フルーツミックス バナナ ごぼう 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	543 615
23 (木)	ピザ	手作りパン ミートグラタン 卵サラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	合挽き肉 卵 ハム 牛乳 豆腐 チーズ	強力粉 小麦粉 パン粉 マーガリン 原宿ドッグ	トマト缶 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	531 623
24 (金)	チョコ チーズ	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き スパゲティサラダ トマト オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ 牛乳 ハム	米 麦 サラスパ クラッカー イチゴジャム	玉ねぎ きゅうり トマト オレンジ	539 578
25 (土)	クッキー	☆卒園式 親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星たべよ	鶏肉 牛乳 味噌 卵 わかめ	米 星たべよ	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ 小松菜	544 590
27 (月)	野菜 スナック	五目ごはん 切干大根の含め煮 にゅうめん ミニゼリー	牛乳 ハムサンド	鶏ミンチ 牛乳 ハム 油揚げ	米 食パン マーガリン そうめん ミニゼリー	干しいたけ 人参 ごぼう 切干大根 玉ねぎ しめじ えのき きゅうり	560 595
28 (火)	せんべい	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 どらやき	豚肉 豆腐 油あげ 味噌 ごま つぶあん 牛乳 卵	米 じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 いんげん りんご ほうれん草	565 650
29 (水)	セサミク ッキー	肉あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルトバナナ	お茶 お好み焼き	豚ミンチ ちくわ 卵 ヨーグルト 削り節	うどん でんぷん ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 青海苔 バナナ キャベツ もやし	559 598
30 (木)	カステラ	ごはん いわしの満点揚げ トマト ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	いわしのすり身 牛乳 しらす 豆腐 卵 ベーコン	米 ホットケーキミックス 油 黒糖 じゃがいも さつまいも	生姜 玉ねぎ パセリ オレンジ トマト	517 521
31 (金)	せんべい	チキンカレー フレンチサラダ ゆで卵 福神漬 バナナ	牛乳 シリアルバー	鶏肉 牛乳 卵 ハム	米 カレールウ じゃがいも コーンフレーク マッシュマロ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ 福神漬	528 557



# 給食だより 3月



西大寺会陽や瀬戸内市マラソンが終わったあとから、急に春を感じるな〜と毎年思います。匂いであったり野草だったり…しかし、まだまだ朝晩寒くお布団から出るのが億劫な時期ですね。

さて、あいあい生活も最後の月となりました。4月からはひとつ上のクラスへまた、そらぐみさんはピカピカの小学生！ですね。あいあい経験したたくさんの思い出と仲間を大切にあと、1ヶ月ニコニコ笑顔で過ごしてください。お正月が明けたときからそら組さんはごはんをととてもよく食べるようになり、おかわりがいるくらい食べてくれます。取り皿で取っていたことを考えると心も体も成長しましたね。立派な小学生になれそうですね！そんなおにいちゃん・おねえちゃんを見本に小さいお友達も給食を楽しく食べてもらえたらうれしいです。今年度「突撃となりの晩御飯」でご協力してくださいました保護者の皆様ありがとうございました。本当に突然のお願いも快く協力して下さったこと感謝申し上げます。次はあなたのところへ突撃！！立候補でも大歓迎！ご相談・ご意見何でもお受けしますのでお迎え時に給食室をノックしてくださいね！

## ☆子供たちの給食タイム☆



今月はひまわり組・さくら組・そら組さん合同の給食タイムにお邪魔しました。あと1ヶ月で卒園するお友達と一緒に食べる給食お兄ちゃん、お姉ちゃんらしく見本を見せてあげながら、楽しい給食タイムを過ごせていました。今時のお友達はカメラを向けたらすかさずポーズができることに昭和生まれの給食先生は驚きと感心させてもらいました。



## ☆栄養学のススメ☆

### 3月の ブロccoli がすごい！！

ビタミンCが豊富で、葉酸やビタミンK、ビタミンEも多く含まれる。蕾の部分がよく食べられるが、茎にも栄養や食物繊維が豊富に含まれる

風邪予防やがん予防などに効果があるほか、美容やダイエットにも効果があります。シミやそばかすの予防や動脈硬化のリスクを下げるなどの効果が期待できます



## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!ひまわり組 N・Tくんのお宅です。

家族構成 父 母 お姉ちゃん(中1) Tくん

2月14日(火) ごはん 豚バラとプチトマトの串焼き ブロccoliのポテトサラダ 豆腐ときのこの味噌汁 チョコパイ

パパの畑のブロッコリーとお友達から頂いたプチトマトを大量に消費する為にクックパットからアイデアをもらってメニューを決めました。豚バラとトマトの串さしは全員に大好評！！リピートすること間違いなし。串に刺していく作業は子ども達も参加できるので楽しいですよ。バレンタインという事で、パイシートでチョコを包み、小さめのチョコパイを作りました。みんな「おいしー！！」と食べてくれて嬉しかったです。

2月23日(木) 親子丼 いちご

今週はパパもママもTくんも風邪気味でお疲れモード。手軽に作れて後片付けも楽チンな親子丼は定番です。ネギ類もたっぷり入れて卵と鶏肉で元気になれます。特にパパは我が家の親子丼が大好きだそうです。子ども達もいつもより大盛りでもパクパク食べてくれました。

2月24日(金) ごはん 白菜たっぷりお鍋 うどん

牛乳産の新鮮な白菜をたっぷり入れてえのきや豆腐、豚肉等が入ったパパ特製の鍋でした。ママよりもアクをとっても丁寧に取ってくれるのでパパの鍋は絶品です。☆は冷凍うどんを使います。金曜は私か遅くなる事が多いのでパパが晩ご飯を作ってくれます。疲れも吹き飛ばす美味しさでした。

(母) 赤ちゃんの時から食の細いTくんは3歳位まではとにかく「硬い、熱い、冷たい」等と言ってはほとんど完食することなく悩みの多い毎日でした。しかし、保育園に通いだして家では食べた事のないメニューもたくさんで、様々な食に触れ、食べる喜びも同時に育んでもらったと思っています。お姉ちゃんが中学に入り、忙しくなり、生活リズムも変化があって朝食は全員揃う事も少ないですが、夕食は家族全員でにぎやかにコミュニケーションをとれる時間になっています。家族が元気でご飯を美味しく食べて笑顔でいれることが本当に幸せな事だと実感しています。

(給食室)

パパの育てた新鮮野菜とママのサポート、それにママが素直に感謝してたっぷりお野菜メニューを作っている姿。とても素敵家族で夕食の団欒の温かさが伝わって来ました。保育園でモリモリ給食を食べてくれるTくん。いつもニコニコ笑顔でおいしかったよ！とバス送迎のときに言ってくれるのでとても嬉しくなります。春から幼稚園今のもまのニコニコ笑顔Tくんが大きくなってね。応援してまーす。突然の原稿依頼。ご無理を言ってすみませんでした。ありがとうございました。

保育園でもあいあい畑のキャベツ・ほうれん草・白菜・ブロッコリーたくさんの収穫で随分給食で使わせてもらえました。新鮮野菜は本当においしいですね。

## 給食のレシピ本

### 3月30日 いわしの満点揚げの作り方 (4人分)

★材料 いわしのすり身 100g 木綿豆腐100g 生姜少々 ひじき2g 人参20g コーン20g グリーンピース20g 玉ねぎ80g 片栗粉40g 酒2g 砂糖2g 揚げ油適宜 しょうゆ大さじ2砂糖大さじ2みりん大さじ2片栗粉大さじ1弱

★作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。ひじきはもどしておく。生姜はすりおろす。人参はせんきり、玉ねぎは薄きり、じゃがいもは1cm角のサイコロ状に切る。
- ②ポウルにいわしのすり身を入れ、豆腐、ひじき、生姜、人参、玉ねぎ、じゃがいも、コーン、グリーンピース、酒、砂糖、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ③180度の油にスプーンで落とし揚げる。
- ④しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかけ、片栗粉でとろみをつけてタレを作り、絡める。

