



給食献立予定表 3月



あいあい保育園

R5. 2. 28

	3時のおやつ	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)	おかし	肉味噌そば ミニ春巻き ブロッコリーのゆかり和え りんご	牛乳 バナナパイ	豚ひき肉 牛乳	中華麺 おかし 春巻き パイシート	人参 玉ねぎ 水餃子 ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー りんご バナナ	474 488
2 (木)	トースト	麦ごはん 魚のムニエル 味噌汁 ひじきのコマネース いちご	牛乳 チーズスカロップ	サゴシ 粉チーズ ひじき ハム 牛乳 味噌 豆腐 カツわかめ	米 麦 食パン 小麦粉 マーガリン	ねぎ えのき ほうれん草 人参 いちご	584 604
3 (金)	ひなあられ	☆ひな祭り会メニュー ひな寿司 鶏肉の竜田揚げ 花ふ汁 菜の花和え ひなゼリー	カルピス 桜もち	卵 鶏肉 牛乳	米 ひなあられ 桜餅 片栗粉 麩 ひなゼリー	人参 れんこん きゅうり 干しシイタケ 菜の花 ほうれん草 みつば 生姜	505 526
4 (土)	クッキー	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星食べよ	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ 牛乳 卵	米 クッキー 星食べよ	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ	413 403
6 (月)	チーズ ポーロ	ごはん ブロッコリーの回鍋肉風 わかめスープ 中華風サラダ いちご	牛乳 バリバリポテト	豚肉 チーズ わかめ 牛乳 しらす 味噌 ハム	米 ポーロ じゃがいも 春雨	ブロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ いちご 人参 もやし ほうれん草 きゅうり	485 466
7 (火)	ハッピーターン	☆お別れ遠足 お弁当をお願いします。	牛乳 フルーツサンド				
8 (水)	野菜スナック	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 みかんヨーグルト	牛乳 マーレドポテト	豚肉 うずら卵 なた 牛乳 ヨーグルト えび いち	中華麺 野菜スナック 餃子 さつまいも マーレド	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ みかん缶	419 404
9 (木)	クリームサンド	☆そら組リクエストメニュー 手作りパン ポークシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 ピザまん	豚肉 ウインナー ツナ 牛乳 水煮大豆	薄力粉 強力粉 マーガリン ビザまん クリームサンド じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ キャベツ きゅうり	573 550
10 (金)	ビスコ	☆お別れ会メニュー	牛乳 クラッカーサンド				
11 (土)	せんべい	シーフードピラフ コンソメスープ バナナ	牛乳 とんがりコーン	えび いち 牛乳	米 せんべい とんがりコーン	人参 玉ねぎ バナナ ねぎ	350 334
13 (月)	チーズサンド	ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	豆腐 ひじき ハム 卵 牛乳 しらす えび 鶏ひき肉	米 食パン チーズサンド 春雨	人参 玉ねぎ きゅうり トマト オレンジ	585 564
14 (火)	バナナ	ごはん 八宝菜 中華きゅうり レバーのマリアナソース オレンジ	牛乳 どらやき	豚肉 レバー あんこ 牛乳 うずら卵 えび いち	米 ホットケーキミックス 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり オレンジ バナナ	481 519
15 (水)	カステラ	ミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 チーズケーキ	豚肉 しらす 卵 牛乳	スパゲティ カステラ ごま 小麦粉 クリームチーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツミックス バナナ	534 568
16 (木)	桃ヨーグルト	麦ごはん 鶏ごぼうつくね トマト キャベツときゅうりのおかか和え りんご	牛乳 野菜チップス	鶏ひき肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト ひじき 卵	米 麦 れんこん じゃがいも さつまいも	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト りんご 桃缶	422 428
17 (金)	塩せんべい	☆そら組リクエストメニュー カレーライス コールスローサラダ 福神漬け オレンジ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ハム 牛乳	米 塩せんべい じゃがいも 原宿ドッグ コーン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け オレンジ	499 519
18 (土)	ビスケット	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 えび いち 卵 牛乳	中華麺 ビスケット おにぎりせんべい	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし バナナ	449 446
20 (月)	えびせん	☆お誕生日会メニュー わかめごはん 鶏肉のオーロラソース マカロニサラダ トマト 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳	米 えびせん マカロニ パースティケーキ	人参 きゅうり トマト パイナップル	529 557
21 (火)	春分の日でお休みです。						
22 (水)	シュガートースト	麻婆ラーメン ししゃもの天ぷら きゅうりともやしのナムル りんご	麦茶 いかおやき	豆腐 豚肉 ししゃも ひじき いち 牛乳 卵 味噌	中華麺 食パン 小麦粉	にら 人参 ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし りんご キャベツ	468 454
23 (木)	シガーフライ	手作りパン クラムチャウダー 野菜サラダ バナナ	牛乳 プリン	あさり ベーコン ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン シガーフライ プリン	人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ マッシュルーム キャベツ きゅうり	421 417
24 (金)	ミニドーナツ	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き こひきいも ブロッコリーのしおっぺ和え いちご	牛乳 カルシウムラスク	サゴシ 粉チーズ 牛乳	米 麦 食パン じゃがいも ミニドーナツ	玉ねぎ ブロッコリー いちご	456 466
25 (土)	サブレ	☆卒園式 豚丼 かきたま汁 和風サラダ バナナ	牛乳 パウムクーハン	豚肉 卵 わかめ ツナ 牛乳	米 サブレ パウムクーハン コーン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	412 402
27 (月)	芋かりんとう	☆そら組リクエストメニュー 味噌カツ丼 ブロッコリーときこのごま酢和え すまし汁 オレンジ	牛乳 みたらし団子	豚肉 豆腐 牛乳 卵	米 芋かりんとう 白玉粉 パン粉 小麦粉	ブロッコリー えのき いちげ しめじ ねぎ オレンジ	460 460
28 (火)	バナナ	ごはん 筑前煮 海苔の佃煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 海苔佃煮 わかめ 卵 牛乳	米 れんこん 里芋 ごま ミニゼリー マーガリン 薄力粉	人参 ごぼう いんげん 干しシイタケ きゅうり バナナ	486 525
29 (水)	カルシウム ウエハース	☆そら組リクエストメニュー カレーうどん ちくわの磯辺揚げ おかかきゅうり バナナ	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳 卵	うどん 小麦粉 食パン カルシウムウエハース オレンジクリーム	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり バナナ	455 408
30 (木)	あられ	☆希望保育 鶏飯 干草和え オレンジ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳 ヨーグルト かつお節	米 海苔 あられ	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ ほうれん草	389 381
31 (金)	家庭保育						

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 3月



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。そら組さんのリクエスト給食も始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。他のクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんな元気に進級です！

そして、もうすぐひな祭りです。ご家庭でもひな祭りの行事食を通して、行事の意味を学び、食への興味づけとともに、成長をお祝いしましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



☆人気献立メニュー☆

3/22（水）【麻婆ラーメン】

【材料】（1人分）

・中華麺	65g	・人参	5g
・だし汁	180g	・ねぎ	6g
・塩	0.3g	・水	6g
・しょうゆ	8g	・三温糖	6g
・ごま油	1.5g	・みそ	1g
・にんにく	0.1g	・しょうゆ	2.5g
・しょうが	0.1g	・豆腐	60g
・豚肉	8g	・にら	2g
		・かたくりこ	1.5g

【作り方】

- ①にんにく・生姜・人参・ねぎはみじん切りにする。
- ②にらは1.5cmくらいに切る。豚肉は千切りにする。
- ③豆腐はさいの目に切る。
- ④だし汁に塩としょうゆを入れる。
- ⑤ごま油を熱してにんにくと生姜を炒める。
- ⑥⑤に豚肉・人参・ねぎを順に加えて炒める。
- ⑦水を加えて10分ほど煮込み、三温糖・みそ・しょうゆで味をつける。
- ⑧豆腐を加えて5分ほど煮込み、にらを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨中華麺を茹でて器に盛り、具をのせてスープをかける。



ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

