

あいあい保育園 R5. 2. 28



			ı	1	T	an	
	3未満10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)	かき	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 おかき 春巻き パイシート	人参 玉ねぎ 水煮筍 ネギ 生姜 にんにく ブロッコリー りんご パナナ	474 488
2 (木)	 -	麦ごはん 魚のムニエル 味噌汁 ひじきのゴマネーズ 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 カットわかめ	米麦 飲り 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)	Utab5h	☆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 (±)	クッキー	親子丼 味噌汁	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 パリパリポテト	豚肉 チーズ わかめ 牛乳 しらす 味噌 ハム	米 ボーロ じゃがいも 春雨	プロッコリー 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 マーマレードポテト	豚肉 うずら卵 なると 牛乳 3ーグルト えび いか	中華麺 野菜スナック 餃子 さつまいも マーマレード	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 ピザまん クリームサンド じゃかいも	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)	צגם	☆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	えびいか牛乳	米 せんべい とんがりコーン		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)	パナナ	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 いか	米 ホットケーキミックス 片栗粉	一葉 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり オレンジ バナナ	481 519
15 (水)	לּדָּגַּת	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 株缶	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 八厶 牛乳	米 塩せんべい じゃがいも 原宿ドッグ コーン	人参 玉なぎ キャベツ きゅうり 福神漬け オレンジ	499 519
18 (±)	ピスケット	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 いか 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)	λυτh	☆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 バースデイケーキ	鶏肉 八厶 牛乳	* \$0746 \bar{1} \bar{1} \bar{1} - \bar{2} - \b	人参 きゅうり トマト パイナップル	529 557
21 (火)	付えの日でお休みです。						
22 (水)	シュガートースト	麻婆ラーメン ししゃもの天ぶら 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 いか 牛乳 卯 赤味噌	中華麺(食パン)小麦粉	にら 人参 ネギ 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)	\$ <u>_</u>	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き こふきいも 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 食バン じゃがに ミニドーナツ	玉ねぎ ブロッコリー いちご	456 466
25 (±)	サブレ	☆卒園式 豚丼 かきたま汁 和風サラダ バナナ	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 卯 わかめ ツナ 牛乳	米 サブレ パウムクーヘン 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 ブロッコリーときのこのごま酢和え 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	לובעים אופן אופן אופן אופן אופן אופן אופן אופן	460 460
28 (火)	パナナ	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)	ליליות ל-אול	☆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 卯	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 千草和え オレンジ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 卯 ちくわ 牛乳 3-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)		゚゚゚゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゙゚゚゚゙゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚		家庭保育			





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

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。















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







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。旬の味を知ることで、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

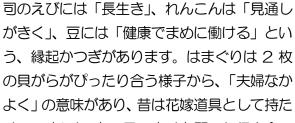


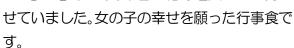


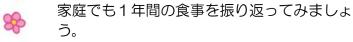






















3/22 (水) 【麻婆ラーメン】

65 g

180g

0.3g

1.5 g

0.1g

0.1g

8g

8g



















【材料】(1人分)

• 中華麺

• だし汁

・しょうゆ

にんにく

・しょうが

・ごま油

• 塩





• 人参

・ねぎ

• 三温糖

・しょうゆ

・かたくりこ

・みそ

豆腐

にら

• 水



5g

6g

6g

6g

1 g

2.5g

60 g

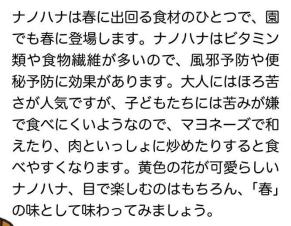
1.5g

2g



☆人気献ウメニュ、



















豚肉

- ①にんにく・生姜・人参・ねぎはみじん切りにする。
- ②にらは 1.5 c m 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。





























