



給食献立予定表 3月



あいあい保育園
R6. 2. 29

	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 (金)	あつと	☆そら組リクエストメニュー ごはん キャベツ入りハンバーグ スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 ロックビスケット	合挽肉 卵 牛乳 ハム	米 おつと サラスパ 薄力粉 シリアル パン粉	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり オレンジ レーズ	615 651
2 (土)	クッキー	ピピンハサ わかめスープ バナナ	牛乳 ほたは焼	牛肉 卵 わかめ 牛乳	米 クッキー ほたは焼	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ バナナ	415 405
4 (月)	ひなあられ	☆ひなまつりお誕生日会 ひな寿司 鶏塩こうじ焼き 菜の花和え 花ふ汁 ひなゼリー	牛乳 パースティケーキ	卵 鶏肉 牛乳 麩	米 ひなあられ ひなゼリー パースティケーキ	れんこん きゅうり 人参 菜の花 ほうれん草 三つ葉	557 595
5 (火)	☆お別れ遠足		牛乳 ホットドッグ				
6 (水)	バナナ	☆そら組リクエストメニュー ツナとほうれん草のクリームパスタ キャベツのおかか和え マッシュルームのカレーフライ ミニゼリー	牛乳 いももち	ツナ かつお節 卵 牛乳	スパゲティ パン粉 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 ミニゼリー	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム バナナ	402 422
7 (木)	パウムクーハン	麦ごはん 炒り鶏 ふりかけ ほうれん草の磯和え オレンジ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 卵 海苔佃煮 牛乳	米 麦 パウムクーハン れんこん 里芋 こんにやく クリームチーズ 薄力粉	人参 いんげん 干しシイタケ ごぼう ほうれん草 オレンジ	450 461
8 (金)	甘せんべい	☆そら組リクエストメニュー ゆかりごはん 唐揚げ マカロニサラダ トマト お祝いクレープ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	米 マカロニ クレープ プリン 甘せんべい	きゅうり 人参 トマト	556 591
9 (土)	サブレ	シーフードピラフ コンソメスープ 野菜和え バナナ	牛乳 エントリービスケット	シーフードミックス ベーコン	米 サブレ エントリービスケット	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	381 360
11 (月)	きなこせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き こふきいも なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 おからドーナツ	豚肉 おから 牛乳 豆腐 味噌	米 じゃがいも きなこせんべい ホットケーキミックス ミニゼリー	キャベツ もやし 人参 生姜 なめこ ねぎ	522 525
12 (火)	カルシウム ウエハース	ごはん エビ寄せフライ トマト 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 きなこ団子	えび ハム きなこ 牛乳 はんぺん 枝豆	米 カルシウムウエハース 白玉粉	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 水菜 人参 トマト オレンジ	523 492
13 (水)	ふかひいも	☆そら組リクエストメニュー 味噌ラーメン 揚げ餃子 杏にフルーツ	麦茶 きんぴらおにぎり	豚肉 味噌 牛乳	中華麺 さつまいも 餃子 米	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし きくらげ バナナ ごぼう フルーツミックス	468 481
14 (木)	みかんゼリー	麦ごはん 魚のごま味噌焼き かきたま汁 おからの炒り煮 りんご	牛乳 ココアクッキー	サゴシ 卵 味噌 おから ちくわ 牛乳 油揚げ	米 麦 薄力粉 みかんゼリー こんにやく	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう ねぎ りんご	565 601
15 (金)	星食ぱよ	☆そら組リクエストメニュー 手作りパン ポトフ フレンチサラダ バナナ	牛乳 肉まん	ウインナー ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 じゃがいも 肉まん 星食ぱよ	人参 玉ねぎ フロッキー キャベツ きゅうり バナナ	449 447
16 (土)	せんべい	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛肉 かまぼこ ツナ 牛乳 卵 わかめ	うどん せんべい クリームパン コーン	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	411 406
18 (月)	ハピーカステラ	☆そら組リクエストメニュー 冬野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け ミニゼリー	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 ハム あんこ 牛乳	米 じゃがいも 白玉粉 ミニゼリー コーン ハピーカステラ	人参 玉ねぎ 大根 フロッキー キャベツ きゅうり 福神漬	491 513
19 (火)	ポテコ	ごはん トマトチンジャオロース 中華風卵スープ フロッキーじゃこ和え オレンジ	牛乳 ごぼうかりんとう	牛肉 卵 しらす 牛乳	米 ポテコ 薄力粉	トマト ピーマン パプリカ ごぼう 筍 人参 玉ねぎ フロッキー オレンジ	551 566
20 (水)	春分の日でお休みです。						
21 (木)	えびせん	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の納豆和え オレンジ	麦茶 お好み焼き	豚肉 納豆 卵 牛乳 味噌 豆腐 わかめ	米 麦 えびせん 薄力粉 じゃがいも 糸こんにやく	人参 玉ねぎ いんげん ねぎ ほうれん草 オレンジ キャベツ もやし	419 417
22 (金)	ヨーグルトバナナ	ごはん 魚のカレーフリッター トマト 大根とツナのサラダ りんご	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ 卵 ヨーグルト ツナ 牛乳 チーズ	米 薄力粉 クラッカー いちごジャム	トマト 大根 りんご バナナ	501 523
23 (土)	おかき	他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 パウムクーハン	豚肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 おかき パウムクーハン	人参 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ バナナ	458 468
25 (月)	野菜かりんとう	ごはん 鶏肉のトマト煮 千草和え にゅうめん ミニゼリー	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳 ちくわ かつお節	米 野菜かりんとう さつまいも そうめん ミニゼリー	キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	521 534
26 (火)	きなこトースト	ごはん 根菜のごま味噌煮 すまし汁 きゅうりとわかめの酢物 オレンジ	牛乳 アップルカスタードパイ	味噌 わかめ きなこ 牛乳 豆腐	米 食パン バイスト れんこん 薄力粉	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ きゅうり オレンジ りんご	481 452
27 (水)	ぱりんこ	麻婆うどん さつまいもの天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 クロックムッシュ	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳 チーズ ハム	うどん ぱりんこ さつまいも 薄力粉 食パン	人参 玉ねぎ たらこ バナナ フルーツミックス	610 659
28 (木)	やきじゃが	麦ごはん 鮭のタルタル焼き トマト ひじきと小松菜のきんぴら りんご	牛乳 バナナマフィン	鮭 卵 牛乳 ひじき	米 麦 やきじゃが 薄力粉	トマト 小松菜 バナナ りんご 玉ねぎ	498 503
29 (金)	ビスコ	☆そら組リクエストメニュー 手作りパン ビーフシチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 今川焼	牛肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 じゃがいも コーン 今川焼 ビスコ	人参 玉ねぎ フロッキー キャベツ きゅうり バナナ	494 499
30 (土)	希望保育【お弁当をお願いします。】						

※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、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、秋はくりやさんま、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。



リクエスト給食について

園では、年長さんのリクエストを中心とした「リクエストメニュー」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きなメニューを献立の中に組み込んでいます。今年どんな献立が選ばれるでしょうか？給食室でも一年間の腕の見せどころ！とばかりに、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りに励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていだけたら、うれしく思います。



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。



☆おすすめ献立メニュー☆

3/19(水)【トマトチンジャオロース】

【材料】(1人分)

A	豚肉(薄切り)	50g	B	オイスターソース	3.5g
	塩	0.1		砂糖	2g
	酒	2g		ケチャップ	1g
	ピーマン	30g		しょうゆ	0.8g
	ゆでたけのこ	15g		生姜汁	1g
	トマト	20g		水	10g
	サラダ油	0.8g			
	片栗粉	1g			

【作り方】

- ①豚肉はAをふる。
- ②豚肉、ピーマン、筍は千切りに、トマトは薄いくし形切りにする。
- ③油を熱して①を炒め、ピーマン、筍を加えて炒める。
- ④③にBを加えて全体を炒め合わせ、トマトを加えてひと混ぜし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

