

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(土)	そぼろごはん 豚汁	鶏ミンチ、砂糖、醤油、みりん、生姜 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
3日(月)	☆白いごはん 豆腐の中華風炒め ごま酢あえ すまし汁	米 豆腐、白菜、鶏肉、生姜、人参、しめじ、中華だし、醤油、砂糖、オリーブオイル、片栗粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、わかめ、醤油 もやし、薄揚げ、わかめ、醤油 鰹、片栗粉、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酢、シモン汁 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん えのきだけ、玉ねぎ、葱、味噌	焼き芋 果物 牛乳	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん さつまいも
4日(火)	鯨の南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、みりん、片栗粉 大根、人参、水菜、醤油、ごま油、酢、みりん、砂糖、すりごま、鰹節、のり さつまいも、しめじ、わかめ、醤油	きなこだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩
5日(水)	しらすごはん ☆鶏肉の唐揚げ しゃきしゃき大根サラダ 味噌汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、みりん、片栗粉 大根、人参、水菜、醤油、ごま油、酢、みりん、砂糖、すりごま、鰹節、のり さつまいも、しめじ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩
6日(木)	☆ビーコンの肉づめ ☆カロニサラダ すまし汁	豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
7日(金)	☆コロッコ 機和え コンソメスープ ひじきごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル すまし汁	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	味噌、砂糖、みりん、ごま
8日(土)	☆コロッコ ひじきごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル すまし汁	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	ジャムサンド 果物、お茶 おほかおにぎり じゃこ お茶	食パン、ジャム かつおぶし、醤油
9日(日)	☆コロッコ ひじきごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル すまし汁	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
10日(月)	麻婆豆腐 ナムル すまし汁	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
11日(火)	☆鯨の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
12日(水)	☆コロッコ お別れ会 ☆真珠蒸し ポテトサラダ コンソメスープ	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチヤツプ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油 豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
13日(木)	お弁当の日			
14日(金)	☆納豆ごはん ☆たまごの味噌バター煮 ツナサラダ 味噌汁	納豆、葱、醤油 じゃがいも、鶏肉、大根、人参、玉ねぎ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ツナ 大根、厚揚げ、葱、味噌 人参、醤油、酒、みりん ピーマン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ	梅干し、しらす干し 雑穀おにぎり じゃこ お茶	梅干し、しらす干し 雑穀、すし酢
15日(土)	にんじんごはん ポトフ	人参、醤油、酒、みりん ピーマン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
17日(月)	☆豆腐のそぼろあんかけ 梅おかかあえ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、生姜、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、醤油 白菜、さつまいも、葱、味噌 あおさ、醤油、みりん 鶏肉、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、薄揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのき、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
18日(火)	☆鶏肉の照り焼き ☆大豆とひじきの煮物 味噌汁	あおさ、醤油、みりん 鶏肉、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、薄揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのき、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
19日(水)	☆ごまドリア ☆ごまドリア すまし汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレー粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢、シモン汁	果糖パン お茶	食パン、ジャム
20日(木)	☆カレーライス 和風サラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレー粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢、シモン汁	果糖パン お茶	食パン、ジャム
21日(金)	☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆あすこのツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、鶏ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、あすこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、葱、味噌 もやし、薄揚げ、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
22日(土)	☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆あすこのツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、鶏ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、あすこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、葱、味噌 もやし、薄揚げ、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
23日(日)	☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆あすこのツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、鶏ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、あすこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、葱、味噌 もやし、薄揚げ、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
24日(月)	☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆あすこのツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、鶏ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、あすこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、葱、味噌 もやし、薄揚げ、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
25日(火)	☆春雨サラダ 味噌汁	春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、薄揚げ、葱、味噌 もやし、薄揚げ、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
26日(水)	☆鯖の照り焼き ☆ほうれん草の白和え すまし汁	鯖、醤油、酒、みりん ほうれん草、人参、豆腐、しめじ、味噌、砂糖、醤油、塩、すりごま 大根、なめこ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
27日(木)	☆誕生会 ☆和風ハンバーグ しらす和え すまし汁	さつまいも、塩、酒 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、大根、砂糖、醤油、酢、みりん、青シソ もやし、人参、小松菜、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
28日(金)	☆炊き込みピラフ ポトフ	鶏肉、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コンソメ 鶏ミンチ、納豆、大根、生姜、ごま油、醤油、みりん、砂糖 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、白ネギ、豆腐、醤油 人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
29日(土)	☆スタミナ納豆 けんちん汁	鶏肉、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コンソメ 鶏ミンチ、納豆、大根、生姜、ごま油、醤油、みりん、砂糖 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、白ネギ、豆腐、醤油 人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
31日(月)	☆五目ごはん 豚汁	人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	焼きたまご 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜、果物と麦茶を出しています。進歩のおやつは、おにぎりをしています。

3月の食事だよ!

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かさを感ぜられる日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。

この1年で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。

進級・卒園へ向けて、生活リズムや食事のバランスを今一度見直してみましよう。

給食の方でも、子どもたちが今後も元気いっぱい過ごすことができるように、しっかり栄養バランスを作りに行きたいと思っています。

☆給食レシピ☆じゃがいもの味噌バター煮

【材料】

- じゃがいも・・・500g
- 鶏もも肉・・・1/2枚
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1/2本
- ☆酒・・・大さじ1
- ☆砂糖・・・大さじ1
- ☆醤油・・・大さじ1/2
- ☆みりん・・・大さじ2/3
- 味噌・・・大さじ2/3

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切り、人参も乱切りに切る。
- ②玉ねぎはくし形、鶏肉は一口大にカットする。
- ③フライパンに油をしき、鶏肉の色が変わるまで炒める。
- ④玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて、さっと炒める。
- ⑤☆の調味料を入れて、時々混ぜながら具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥☆バターを溶かして味噌と混ぜる。

