

日	献立	材料	おやつ	材料
2日(月)	☆白いごはん 豆腐の中巻風炒め ごま酢あえ すまし汁	米 豆腐、白煮、鶏肉、生姜、人参、しめじ、中華だし、醤油、砂糖、オリーブオイル、酒、片栗粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ごま もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	みたらしだんご 果物 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、醤油、みりん
3日(火)	しらすごはん 鶏肉のからあげ しゃきしゃき大根サラダ 味噌汁	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、麩節、のり さつまいも、しめじ、わかめ、醤油	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、椎茸、絹さや、刻みのり
4日(水)	☆鮭の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	塩麹 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模は人参
5日(木)	キャベツのオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、生姜、大根、油、人参、砂糖、醤油、オリーブオイル マカロニ、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 大根、豆腐、葱、味噌	青のりポテト じゃこ 牛乳	じゃがいも、青のり、塩
6日(金)	さつまいもの甘辛煮 磯和え 女春雨の中華スープ	鶏肉、生姜、さつまいも、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 玉ねぎ、椎茸、春雨、わかめ、中華だし	おからケーキ 昆布 牛乳	おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 りす・うさぎ・小規模は大根
7日(土)	ひじきごはん けんちん汁	ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、醤油、酒	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
9日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、えのきだけ、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、おゆずり、ほうれん草、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
10日(火)	☆鯛の竜田揚げ 梅おからサラダ 味噌汁	鯛、生姜、大根、醤油、酒、片栗粉、油 もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 白菜、さつまいも、葱、味噌	かぼちゃだんご じゃこ 牛乳	かぼちゃ、だんごの粉、砂糖、油
11日(水)	☆ゆかりごはん チキンカツ ごまドレッシング コンソメスープ、果物	ゆかりぶりがけ 鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、パン粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ねぎりごま 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	カツケーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模は大根
12日(木)	お弁当の日		スイートポテト 果物 牛乳	さつまいも、砂糖、塩、バター、豆乳
13日(金)	じゃがいもの味噌バター煮 キャベツサラダ 味噌汁	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、ツナ、オリーブオイル、塩、酢、レモン汁 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	うどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、醤油、みりん りす・うさぎ・小規模は人参
14日(土)	にんじんごはん ポトフ	人参、醤油、酒、みりん ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
16日(月)	☆麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、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 さつまいも、大根、わかめ、醤油	二ラチヂミ 昆布 牛乳	二ラ、玉ねぎ、片栗粉、米粉、中華だし りす・うさぎ・小規模は人参
17日(火)	コーンごはん チキンチキンごぼう 大根サラダ すまし汁	鶏肉、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	牛乳おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにやく、醤油、酒、みりん
18日(水)	☆焼きししゃも ポテトサラダ すまし汁	ししゃも じゃがいも、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 白菜、大根、わかめ、醤油	ミートスパゲティ 昆布 牛乳	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、ソース りす・うさぎ・小規模は大根
19日(木)	☆ハヤシライス 和風サラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、トマト缶、ハヤシルー キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢	さつまいもパン お茶	
20日(金)	春分の日			
21日(土)	卒園式(保育の子はお弁当)			
23日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 あずこのツナサラダ 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、あずこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	ライスコロケ じゃこ お茶	玉ねぎ、コンソメ、ケチャップ、パン粉、油
24日(火)	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、大根、生姜、人参、オリーブオイル、醤油、味噌、みりん、酒 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま 豆腐、大根、わかめ、醤油	あべかわもち 果物 牛乳	団子の粉、きな粉、砂糖、塩
25日(水)	☆鯛の味噌煮 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	鯛、生姜、味噌、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、なめこ、わかめ、醤油	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、醤油、みりん、天かす りす・うさぎ・小規模は大根
26日(木)	あおさごはん ☆真珠煮し ほうれん草の白和え コンソメスープ、果物	あおさ、醤油、みりん 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 ほうれん草、人参、豆腐、しめじ、味噌、砂糖、醤油、塩、すりごま じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	フルーツケーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模は人参
27日(金)	かぼちやコロケ しらす和え 味噌汁	かぼちや、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、ケチャップ、ソース、パン粉、小麦粉、油 もやし、人参、小松菜、しらす干し、塩昆布、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	小豆おにぎり じゃこ お茶	もち米、小豆、塩
28日(土)	☆ぼろごはん 中華スープ	鶏ミンチ、砂糖、醤油、みりん、生姜 豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、白ねぎ、中華だし、醤油	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
30日(月)	炊き込みピラフ コーンクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ 人参、ごぼう、こんにやく、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	果物、お茶 鮭ちらし寿司 じゃこ、お茶	鮭、塩、すし酢、青じそ
31日(火)	豚汁	玉ねぎ、人参、コンソメ 鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ 人参、ごぼう、こんにやく、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	米粉ケーキ 果物、牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳

※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。変更のおやつは、季節の野菜・果物と茶葉を出しています。選べるおやつは、おにぎりを出しています。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と茶葉を出しています。選べるおやつは、おにぎりを出しています。

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に日中は暖かき感じられる日もあり、着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つたり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあつ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パ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していくことができるように、しっかりと栄養バランスを作り取り組んで行きたいと思っております。

【子どもの五感を育てる】
五感とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚のことですが、生活の中で五感をすべて使うのは、「食」の体験だけです。料理を目で見て、色や大きさを確認し、香りかき、調理や食べる音を聞き、口に入れた時の触覚を感じ、家族との楽しい食事を味わうことによつて、美味しさを感じるといわれています。子どもも五感を育てるために、食の体験に触れる、作る、食べるをたくさんさせてあげたいですね。

☆給食レシピー☆じゃがいもの味噌バター煮

【材料】

じゃがいも・・・500g

【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、さつと炒める。
- ⑤☆の調味料を入れて、具材の8分目ぐらいたまみで煮込む。
- ⑥時々混ぜながら具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦最後に味噌とバターを入れ混ぜて出来上がり。

