

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、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	炊き込みおにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
4日(火)	鱈の南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁	鱈、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	さつまいも
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、大蒜、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、鯉節、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)	☆ピーマンの肉づめ マカロニサラダ すまし汁	豚ミンチ、豆腐、片栗粉、ピーマン、塩、ケチャップ、ソース、砂糖 マカロニ、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 大根、椎茸、葱、味噌	きなごだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩
7日(金)	☆コロック 磯和え	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ、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	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)	☆じきごはん 中華スープ	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	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
10日(月)	麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、生姜、大蒜、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	おかかおにぎり じゃこ お茶	かつおぶし、醤油
11日(火)	☆鮭の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	鮭、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、もやし、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
12日(水)	お別れ会 ☆真珠蒸し ポテトサラダ コンソメスープ	コーン、醤油、酒、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 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 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	カッテージ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
13日(木)	お弁当の日		米粉スコーン 果物 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
14日(金)	☆納豆ごはん じゃがいもの味噌バター煮 ツナサラダ 味噌汁	納豆、葱、醤油 じゃがいも、鶏肉、大蒜、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	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶	梅干し、しらす干し
15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
17日(月)	☆豆腐のそぼろあかけ 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	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
18日(火)	あおさごはん ☆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	ニラチヂミ 昆布 牛乳	ニラ、玉ねぎ、片栗粉、米粉、中華だし
19日(水)	鱈のフライ ごまドレッシング すまし汁	鱈、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ねりごま もやし、椎茸、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
20日(木)	春分の日			
21日(金)	カレーライス 和風サラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢、レモン汁	黒糖パン お茶	
22日(土)	卒園式			
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、醤油	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	鮭、塩、すし酢、青じそ
25日(火)	肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらす干し、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 もやし、薄揚げ、葱、味噌	あべかわもち 大根 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩
26日(水)	鱈の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁	鱈、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	和風焼きうどん 昆布 牛乳	うどん、キャベツ、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、みりん、かつおぶし
27日(木)	さつまいもごはん ☆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、青じそ 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	フルーツケーキ フルーツ 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
28日(金)	特別保育 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	ツナおにぎり じゃこ、お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
29日(土)	又タミナ納豆 けんちん汁	鶏ミンチ、納豆、大蒜、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	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
31日(月)	特別保育 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	ごま塩昆布おにぎり じゃこ、お茶	ごま、塩昆布

※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。遅番のおやつは、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  
り日中は暖かさを感じられる日もあり、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ですか。

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  
しょう。

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、しっかりと栄養バランスを作りに取り組んで行きたいと思ひます。

#### ☆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、鶏肉を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分目ぐらいまで水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。
- ⑦最後に味噌とバターを入れ混ぜて出来上がり

