

日	献立	材料	おやつ	材料
2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 キヤベツ、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	みたらしたんご 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 鶏肉の照り焼き しやしやしき大根サラダ 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 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	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、椎茸、絹さや、刻みのみり 中華めん、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模は人参
4日(水)	鯉の塩麹焼き 切干大根の煮物 味噌汁	鯉、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)	キヤベツのオリーブ炒め ワカロニサラダ すまし汁	豚肉、キヤベツ、生姜、大蒜、油、人参、砂糖、醤油、オリーブ、酒、みりん、味噌 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 ☆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、おつゆ敷、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)	鯖の竜田揚げ 梅おほかサラダ 味噌汁	鯖、生姜、大蒜、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	かぼちやだんご じゃこ 牛乳	かぼちや、だんごの粉、砂糖、油
11日(水)	☆ゆかりごはん チキンカツ ごまトシサラダ コンソメスープ、果物	ゆかりふりかけ 鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、パン粉、油 キヤベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ねりごま 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	カツプケーキ 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 キヤベツサラダ 味噌汁	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 キヤベツ、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、キヤベツ、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、豚ミンチ、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 さつまいも、大根、わかめ、醤油	ニラチヂミ 昆布 牛乳	ニラ、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	コーン、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	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
18日(水)	☆焼きししやも ポテトサラダ すまし汁	ししやも 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	ミートスンドリア 昆布 牛乳	スンドリア、豚ミンチ、玉ねぎ、ケチヤツブ、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、ハヤシシルウ キヤベツ、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 あすこのツナサラダ 味噌汁	高野豆腐、豚ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キヤベツ、あすこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	ライスコロツケ じゃこ お茶	玉ねぎ、コンソメ、ケチヤツブ、パン粉、油
24日(火)	豚肉とキヤベツの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	豚肉、キヤベツ、大豆、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	たぬきうどん 昆布 牛乳	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
25日(水)	鯖の味噌煮 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	鯖、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	お茶	
26日(木)	あおさごはん ☆真珠草 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、キヤベツ、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)	かぼちやコロツケ しらす和え 味噌汁	かぼちや、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、ケチヤツブ、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 キヤベツ、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)	そぼろごはん 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、コンソメ	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、コンソメ 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	餅ちらし寿司 じゃこ、お茶 米粉ケーキ 果物、牛乳	餅、塩、すし酢、青じそ
31日(火)	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	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。徐々に気温が上がリ日中は暖かさを感ぜられる日もあり、春の訪れも感ぜられるようになってきました。

この1年でお子と大きくなり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さる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ひます。

【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、香りをかぎ、調理や食べる音聞き、口に入れた時の触感を感ぜ、家族との楽しい食事を味わうことによつて、美味しさを感ぜるといわれています。子どもの五感を育てるために、食の体験触れる、作る、育てるをたくさんさせてあげたいですね。

☆給食レシピ☆ 【材料】	じゃがいも	鶏もも肉	玉ねぎ	人参	人酒	☆砂糖	☆醤油	☆みりん	味噌	バター
じゃがいも・・・500g	鶏もも肉・・・1/2枚	玉ねぎ・・・1個	人参・・・1/2本	人酒・・・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	バター・・・15g	
【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、時々混ぜながら具材が柔らかくなるまで煮込む。									
	☆みりん・・・大さじ2/3 ⑥バターを溶かして味噌と混ぜる。									
	味噌・・・大さじ2/3 ⑦最後に味噌とバターを入れ混ぜて出来上がり。									

