

18 水	昼食	ご飯 桜エビのオムレツ ひじきサラダ マカロニスープ フルーツ	米 じゃがいも ごま、油、砂糖 マカロニ	卵、牛乳、サラダチーズ、さくらえび ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、人参 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	バナナトースト 牛乳	食パン	牛乳	バナナ	ココア
19 木	昼食	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のソテー フルーツ	米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 バター	鶏もも肉、凍り豆腐 魚肉ソーセージ	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、しめじ、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ、塩
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	ふ、バター、砂糖	牛乳		
21 土	昼食	ちゃんぽんめん 人参しりしり フルーツ	中華麺、片栗粉、油 ごま、油	豚肉、かまぼこ、えび	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 めんつゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
23 月	昼食	ご飯 鶏肉のからあげ かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	米 油、片栗粉 マヨネーズ ごま油	鶏もも肉 サラダチーズ 卵、ベーコン	かぼちゃ、人参、きゅうり 人参、チンゲン菜、玉ねぎ 黄桃缶、パイン缶、みかん缶、ゼリー	塩 塩 中華だし
	午後おやつ	ぎょうざピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
24 火	昼食	ご飯 さばのごま焼き レバニラ炒め 白菜と肉団子のスープ フルーツ	米 すりごま、黒ごま 砂糖 春雨、片栗粉	さば 鶏レバー 肉団子	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 白菜、人参、葉ねぎ、干しいたけ、生姜 フルーツ	塩 しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳		
25 水	昼食	ご飯 大根と豚肉の煮物 春雨としらすのごま和え フルーツ	米 砂糖、油 春雨、すりごま、砂糖	豚肉、油揚げ しらす干し	大根、人参、大根葉、生姜 人参 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	焼きそばパン 牛乳	ロールパン、中華麺、油	牛乳	キャベツ、人参	お好み焼きソース
26 木	昼食	ご飯 コロケ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、スキムミルク ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキムミルク いりこ	バナナ	
27 金	昼食	ご飯 畑ハンバーグ 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 パン粉、片栗粉 すりごま、ごま油	豚ひき肉、水煮大豆、ひじき サラダチーズ、しらす干し	人参、玉ねぎ 小松菜 フルーツ	お好み焼きソース、ケチャップ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
28 土	昼食	かやくうどん 粉ふきいも フルーツ	うどん、砂糖 じゃがいも	卵、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ あおのり	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
30 月	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ みそ汁 フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉	さわら 木綿豆腐、みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、玉ねぎ、わけぎ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳	小松菜	
31 火	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	牛肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース れんこん、枝豆 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーチェ	フルーチェの素	牛乳	黄桃缶	

※

※

※印の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

3月の食育活動

- 5日 おにぎり作り…たんぼぼ組・幼児組
 9日 じゃがいもを丸めて焼いてみよう…たんぼぼ組
 12日 クラッカーサンド作り…たんぼぼ組・幼児組
 23日 ぎょうざピザ作り…ゆり組
 24日 じゃがいもをつぶしてみよう…ちゅうりっぷ組・ひよこ組
 27日 小松菜のソテー作り…すみれ組
 27日 お好み焼き作り…ゆり組
 30日 大根のみそ汁作り…ひまわり組



給食レシピ 【肉みそ納豆】

【材料】 4人分

- 豚ひき肉…50g
 ひきわり納豆…1p
 玉ねぎ…50g
 人参…25g
 葉ねぎ…15g
 みそ…9g
 付属の納豆のタレ…1p
 サラダ油…適量

葉ねぎに含まれる硫化アリルは納豆に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果をアップさせてくれますよ。

【作り方】

- ①玉ねぎ・人参をみじん切りにする。
- ②葉ねぎは小口切りにする。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め玉ねぎ、人参も加え火が通ったらひきわり納豆、葉ねぎと調味料を加えて、混ぜたら出来上がり。

※味が薄いようなら麺つゆを少し加えるといいですよ。

3月の献立はゆり組さんの、こども園でもう一度食べたいリクエストメニューがたくさん入っています！
 食器がピカピカで給食室に戻って来るようにいつも以上に愛情の調味料を注いでます。

