

(卵)

## 3月の献立表

	献立名	朝おやつ				材料名(昼食・おやつ)			
		午後おやつ		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		調味料	
1 (火)	味噌ラーメン ハムサラダ スープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 メロンパントースト	生中華めん、食パン、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、バター	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、レタス、もやし、コーン缶、きょうな、えのきたけ、にら、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩			
15 ・ 29 (火)	醤油ラーメン ベーコンサラダ スープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこ揚げパン	生中華めん、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	オレンジ、はくさい、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、もやし、コーン缶、きょうな、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩、ウスターソース、みりん			
2 ・ 16 (水)	じゃごご飯 カレーの生姜煮 人参しりしり ごま味噌芋煮汁	バナナ 牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニチーズ	米、さといも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ピザ用チーズ、すりごま	バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ、万能ねぎ、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉			
30 (水)	鮭おかかご飯 カレーのおろし煮 人参しりしり ごま味噌芋煮汁	バナナ 牛乳 じゃがいも 牛乳 みたらしまカロニ	米、さといも、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、すりごま、かつお節	バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、だいにん、万能ねぎ、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			
3 (木)	ちらし寿司 花しゅうまい ミモザ風サラダ てまり麩のお吸い物	いちご 牛乳 にんじん 牛乳 ひしもち型蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、焼豆、ごま油、油、いちごジャム	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、さけ	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きょうな、しいたけ、コーン缶、ほうれんそう、さやえんどう、グリーンピース、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩			
17 ・ 31 (木)	ポークカレー コーンサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 牛乳 カルピスサイダーゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、焼豆、カレールウ、ポワイトルウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、カルピス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶、コーン缶、りんご、きょうな、ホールトマト缶詰、かんでん(粉)	カレールウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、ケチャップ、カレー粉			
4 ・ 18 (金)	ロールパン さわらのソテー オニオンソース ブロッコリーと野菜の炒めもの マカロニスープ	りんご 牛乳 さつまいも 麦茶 わかめおにぎり	米、ロールパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さわら、ウインナー	りんご、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、だいにん、にんじん、レタス、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩			
5 ・ 19 (土)	焼きうどん かぼちゃの煮物 味噌汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、バナナ、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、えのきたけ、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん			
7 (月)	白いご飯 酢豚 中華サラダ 卵スープ	オレンジ 牛乳 じゃがいも 牛乳 お好み焼き →卵、マヨネーズ除去	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かつお節	オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、あおのり	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、ケチャップ、中濃ソース、鳥がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩			
8 ・ 22 (火)	カレーうどん 和風ジャーマンポテト みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ココアサンド	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、砂糖、油、バター、カレールウ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、糸みつば、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレールウ、みりん、コンソメ、カレー粉			
9 ・ 23 (水)	白いご飯 鮭のマヨ照り焼き かぶとかぼちゃの豆乳煮 味噌汁	りんご 牛乳 さつまいも 牛乳 オレンジパウンドケーキ →オレンジ蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、さけ、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、だいにん、はくさい、かぶ、たけのこ、スナップえんどう、マーマレード、サラダ菜、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			
10 ・ 24 (木)	豚丼 厚揚げの野菜炒め 味噌汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 のり塩ポテト	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、にら、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、ウスターソース、食塩、おろしにんにく、おろししょうが			
11 (金)	ロールパン チューリップチキン トマトソース ポテトサラダ コーンチャウダー	みかん 牛乳 にんじん 麦茶	ロールパン、じゃがいも、米、もち米、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、たけのこ、しいたけ、レタス、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、みりん、パセリ粉			
25 (金)	ロールパン フライドチキン チーズサラダ コンソメ味噌スープ	みかん 炊き込みご飯	ロールパン、米、もち米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、卵、牛乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、たけのこ、レタス、しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、みりん、おろしにんにく			
12 ・ 26 (土)	焼鳥丼 ごまあえ すまし汁 バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ →卵除去	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、すりごま、卵	バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、だいにん、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			
14 ・ 28 (月)	白いご飯 豚肉の味噌つけ焼き ひじき入り五目煮 すまし汁	みかん 牛乳 かぼちゃ 牛乳 肉まん風蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいす水煮缶詰、豆乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ	みかん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ひじき、サラダ菜、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ウスターソース、中華だし、食塩、おろししょうが			

\*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

①アレルギーについて病院の受診予定(有・無)

②現在ご家庭での進行状況はいかがですか？

ご確認頂けましたらサインをお願いします。

保護者氏名

日中のちょっとした日差しに春を感じ待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子ども達の成長に少しでも関わられたことに感謝しています。

今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



### ひなまつり

3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいわれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

ひなまつりの食べ物として、ちらし寿司やはまぐりのうしお汁、ひしもちなどが良く食べられます。

### ひしもち



白(雪)・緑(大地)・桃(桃の花)の3色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の景色を表しています。



3月の献立には、さくら、ばら、ゆり組さんからリクエストがあったメニューを多く取り入れています。

さくら組さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

### ★お知らせ★

- ・3日(木)にひなまつり献立を行い、ひなあられの持ち帰り菓子があります。
- ・11日(金)ばら・ゆり・さくら組でお別れ給食があります。
- ・11日(金)又は13日(日)に卒園のお祝い菓子のプレゼントがあります。

## ～今月の郷土料理～

### お好み焼き(大阪府)

このレシピは、たこ焼きが食べたいという子ども達のリクエストから、たこ焼き風の生地を参考にしたお好み焼きです。

〈材料〉(卵焼き器 1個分)

- |         |        |        |    |
|---------|--------|--------|----|
| a・薄力粉   | 80g    | ・ソース   | 適量 |
| a・かつおだし | 160ml  | ・マヨネーズ | 適量 |
| a・鶏ガラ   | 小さじ1/2 | ・青のり   | 適量 |
| a・卵     | 1個     | ・かつお節  | 適量 |
| ・キャベツ   | 50g    |        |    |
| ・青ネギ    | 2本     |        |    |
| ・ツナ     | 適量     |        |    |
| ・油      | 適量     |        |    |



〈作り方〉

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに生地の材料を入れよく混ぜる
- ③卵焼き用フライパンに油を入れ中火で熱し、生地を注ぐ
- ④3分加熱しまわりが焼けてきたら具を散らします。
- ⑤さらに3分程加熱し火が通ってきたところで奥の生地を手前に折りたたみます。
- ⑥焼けたら等分に切り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	518	20.6	14.9	184	2.3
乳児	450	17.1	12.7	184	1.9