

# 2017年3月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 水	ふわふわちっぷ	ちくわのいそべあげ ぶろっこりー ごもくまめのものに にくだんごじる	かりんとう ・ とろペー	ちくわ だいず あいびきみんち、たまご	こめ、てんぷらこ こんにやく はるさめ	あおのり ぶろっこりー にんじん、ほししいたけ、こんぶ にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
2 木	りんご	ぶるこぎ だいこんときゅうりのあえもの わかめすーぶ	ひなあられ	ぎゅうにく	こめ、はるさめ	たまねぎ、にんじん、にら だいこん、きゅうり わかめ
3 金	せんべい	ようふうごはん #からあげ ぶちとまと まかろにさらだ こんそめすーぶ	けーき	とりにく ろーすはむ	こめ かたくりこ まかろに、まよねーず	たまねぎ、こーん、にんじん ぶちとまと きゅうり にんじん、たまねぎ、ぼせり
4 土		おべんとうもち				
6 月	よーぐると	さけのしおやき れんこんのあえもの ぐだくさんみそじる	♪きらすあげ	さけ とうふ、みそ	こめ	ひじき、れんこん、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
7 火	さくつとあられ	#ちきんかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	#ばいんけーき	とりにく、すきむみるく ちーず	こめ、じゃがいも、かれーるう てづくりどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
8 水	てつしおせんべい	#はんぱーぐ おんやさい ちんげんさいのすーぶ	くだものぜりー	あいびきみんち、とうふ、たまご ペーこん	こめ、ぼんこ じゃがいも、てづくりどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん にんじん、ぶろっこりー ちんげんさい、たまねぎ
9 木	かぼちゃすていっく	◇ふたばらとこんさいのもの せんぎりだいこんのあえもの とうふとわかめのみそじる	#じゃことーすと	ふたばらにく つな とうふ、みそ	こめ、こんにやく まよねーず	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん きりほしだいこん、にんじん、きゅうり わかめ
10 金	むらさきもちっぷ	ろーるばん #ういんなー ぼいるきやべつ ぼてとさらだ ぶちとまと こーんのすーぶ	♪こめぼんぼう	ういんなー ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも、まよねーず	きやべつ にんじん、きゅうり こーん、たまねぎ、ぼせり
11 土		おべんとうもち				
13 月	ちーず	とりとじゃがいものものに ぶろっこりーのあえもの もやしとわかめのみそじる	りんご ・ うのはなくっきー	とりにく、あつあげ みそ	こめ、じゃがいも、こんにやく ごま	にんじん、いんげん ぶろっこりー、きやべつ、にんじん もやし、わかめ、にんじん
14 火	あかちゃんせんべい	#やきそば さらだ りんご かきたまじる	#ぼてとふらい	ふたばらにく たまご	ちゅうかめん、やきそばそーず てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、きやべつ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり りんご にんじん、ちんげんさい
15 水	ふわふわちっぷ	◇とりとさいものものに きやべつのつなまよあえ だいこんのみそじる	びすこ	とりにく つな ふたにく、みそ	こめ、さいも、こんにやく まよねーず	にんじん、いんげん きやべつ、にんじん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
16 木	うのはなくっきー	さばのしおやき せんぎりだいこんのもの はくさいのみそじる	ちーず ・ ♪さかなっこ	さば あぶらあげ あぶらあげ、みそ		きりほしだいこん、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
17 金	さくつとあられ	<おこさまらんち> けちやっばらいす とりのてりやき さらだ #こーんすーぶ いちご	#てづくりぶりん (#ぼふえ) (らいおんのみ)	とりにく ぎゅうにく	こめ てづくりどれっしんぐ こーんすーぶのもと くらとん	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす れたす、きゅうり ぼせり いちご
18 土		おべんとうもち				
20 月		しゅんぶんのひ				
21 火	よーぐると	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぶ	ばなな ・ さくつとあられ	とりにく えび	こめ、じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
22 水	むらさきもちっぷ	◇さわらのてりやき やさいのしらあえ はるやさいのみそじる	りんごばい	さわら とうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、きやべつ
23 木	かぼちゃすていっく	ぶたどん かぼちゃのてんぷら だいこんのみそじる	いもいり むしようかん	ふたばらにく みそ	こめ てんぷらこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ かぼちゃ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
24 金	あかちゃんせんべい	すきやきふうに かつおうめ あおなのおかかあえ きのこのみそじる	よーぐると	ぎゅうにく、あつあげ、やきとうふ かつおぶし みそ	こめ、じゃがいも、こんにやく、ふ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ かつおうめ ほうれんそう、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、えのき、ねぎ
25 土		きゅうえんぴ				
27 月	ばなな	がんとだいこんのもの きやべつとつなのあえもの ぶたにくとえのきのみそじる	#ふのらすく	がんとどき つな ぶたにく、みそ	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん きやべつ、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ
28 火	むらさきもちせんべい	◇あつやきたまご じゃこときゅうりのすのもの とんじる	♪いもけんぴ	たまご、かにふうみかまほこ ちりめんじゃこ ぶたにく、みそ	こめ さいも	ひじき、えのき、ほししいたけ、ねぎ きゅうり、れたす だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
29 水	うのはなくっきー	あげじゃがのうまに ごしよくあえ たまねぎのみそじる	♪せんべい ・ とろペー	ぎゅうにく あぶらあげ、みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、ねぎ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
30 木	せんべい	かわいいのおーぶんやき ぺんねのとまといため やさいのすーぶ	ちーずむしばん	からすがれい ペーこん	こめ ぺんねまかろに じゃがいも	とまと、たまねぎ、びーまん たまねぎ、にんじん、きやべつ
31 金	ちーず	しよくばん びーふしちゅー ばなな やさいのまりね	みれーびすけつと	ぎゅうにく ろーすはむ	しよくばん じゃがいも、びーふしちゅーるう てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす ばなな れたす、きゅうり、にんじん

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。  
\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
\* #印がついているメニューは5歳児のリクエストメニューです。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



早いもので今年度最後の月を迎えます。4月に比べ子どもたちは苦手なものも少しずつ食べられるようになったり、お箸の使い方が上手になったりと心も体も大きく成長しました。5歳児は卒園を迎えますが、小学校へいっても素材の味や、野菜の食感等を楽しむ事を大切に、また旬の食材で季節を感じたりと、食への感心を高めてほしいと思います。

3月は、卒園するらいおんぐる一ぷからのリクエストを聞き、献立にたくさん取り入れました。

### 桃の節句とは

五節句のうちの「上巳(じょうし)」に由来しています。上巳とは3月上旬の巳の日です。中国が発祥の地で平安時代に宮中行事として取り入れられ、自分の災厄を代わりに引き受けさせた紙人形を川に流す「雛流し」へ発展していきました。室町時代には、この節句は3月3日に定着し、人形作りの技術が発達するとともに、人形は流すものから飾るものへと変化し、人形を飾りお祝いするようになったと言われています。

行事食・・・ちらし寿司・蛤のお吸い物・白酒・菱餅・ひなあられ

## ～今月の献立より～

### <ミートローフ>

材料	4人分
合挽ミンチ	400g
人参	中1本
玉ねぎ	中1個
いんげん	3本
卵	2個
パン粉	大さじ4
顆粒コンソメ	10g



### 作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、いんげんは小口切りに切る
- ②ボウルに材料をすべて入れ、よく捏ね、クッキングシートを敷いた天板に棒状に成型する  
(パウンド型にクッキングシートを敷きこみ、そこに詰めても良い)
- ④200℃に熱したオーブンで20分ほど焼く

### <プリン>

材料	5個分
卵	2個
牛乳	280cc
砂糖	50g



### 作り方

- ①牛乳をほんのり温め、砂糖を加えて溶かす
- ②ボウルに卵を割り、泡立てないようにとき、①を加え、混ぜザルで濾す
- ③プリン型に②を流し入れ、アルミホイルなどで蓋をする
- ④蒸し器で約20分蒸す

