

2017年3月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

誕生会

カミカミメニュー

| 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 | ふわふわちつぶ | ちくわのいそべあげ ぶろっこりー ごもくまめのにも にくだんごじる | かりんとう ・ とろべー | ちくわ だいず ぶたみんち、とりみんち、たまご | こめ、てんぷらこ こんにやく さといも | あおのり、ぶろっこりー にんじん、こんぶ、ほししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、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 すーぶ | ひなあられ | ぎゅうにく しょうゆどれっしんぐ ごま | こめ、はるさめ | たまねぎ、にら、にんじん、びーまん 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 まかにさらだ すーぶ | けーき | とりにく ろーすはむ、まよねーず | こめ かたくりこ まかに | にんじん、ぐりーんびーす、こーん ぶちとまと きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ばせり |
| 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 みそしる | ♪きらずあげ | さけ あぶらあげ ぶたにく | こめ じゃがいも | れんこん、ひじき、にんじん にんじん、たまねぎ、はくさい |
| ★ 7 火 | さくつとあられ | #ちきんかれー いたりあんさらだ ちーず | #ばいんけーき | とりにく まりねどれっしんぐ ちーず | こめ、じゃがいも、かれーるう | にんじん、たまねぎ 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 すーぶ | ぜりー | あいびきみんち、たまごとうふ | こめ、ばんこ | にんじん、たまねぎ ぶろっこりー、きやべつ、にんじん ちんげんさい、たまねぎ |
| カミカミメニュー 9 木 | かぼちやすていっく | ◇ぶたばらとこんさいのにも せんぎりだいこんのあえもの みそしる | #じゃこーすと | ぶたにく、 つな とうふ | こめ | れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり わかめ |
| 10 金 | むらさきもちつぶ | 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 すーぶ | ♪こめぼんぼう | ういんなー ろーすはむ、まよねーず | ろーるばん じゃがいも | きやべつ、ぶちとまと きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、こーん |
| 11 土 | | おべんとうもち | | | | |
| 13 月 | ちーず | とりとじゃがいものにも ぶろっこりーのあえもの みそしる | りんご ・ うのはなくっきー | とりにく、あつあげ | こめ、じゃがいも | にんじん、いんげん ぶろっこりー、にんじん、 もやし、にんじん、わかめ |
| ★ 14 火 | あかちゃん せんべい | #やきそば さらだ ばなな かきたまじる | #ぼてとふらい | ぶたばらにく ペーこん、ごまあぶら たまご | ちゅうかめん | きやべつ、にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり ばなな にら、にんじん |
| 15 水 | ふわふわちつぶ | ◇とりとさといものにも きやべつのつなまよあえ みそしる | びすこ | とりにく つな、まよねーず あぶらあげ | こめ、さといも | にんじん きやべつ、にんじん にんじん、だいこん、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にも みそしる | ちーず ・ ♪さかなっこ | さば あぶらあげ | こめ | せんぎりだいこん、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> けちやぶらいつ とりのてりやき さらだ いちご こーんすーぶ | #てづくりぶりん | とりにく しょうゆどれっしんぐ こーんすーぶ、ぎゅうりゅう | こめ | たまねぎ、にんじん、ぐりーんびーす れたす、きゅうり、にんじん 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 すーぶ | ばなな ・ さくつとあられ | とりにく えび、しょうゆどれっしんぐ | こめ、じゃがいも | 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 | むらさきもちつぶ | ◇さわらのてりやき やさいのしらあえ みそしる | りんごばい | さわら とうふ | こめ じゃがいも | ひじき、ほうれんそう、にんじん、しいたけ きやべつ、にんじん、たまねぎ |
| ★ 23 木 | かぼちやすていっく | ぶたどん かぼちやのてんぷら みそしる | いもむしようかん | ぶたにく | こめ てんぷらこ | たまねぎ、にんじん、きやべつ かぼちや 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 あおなのおかかあえ みそしる | よーぐると | ぎゅうにく、あつあげ かつおぶし | こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく | ほししいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、こまつな、にんじん しめじ、えのき、にんじん、たまねぎ |
| 25 土 | | きゅうえんぴ | | | | |
| ★ 27 月 | ばなな | がんとだいこんのにも きやべつとつなのあえもの みそしる | #ふのらすく | がんとどき つな ぶたにく | こめ | だいこん、にんじん きやべつ、にんじん えのき、ねぎ、たまねぎ、 |
| 28 火 | ふわふわちつぶ | ◇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、あいびきみんち ちりめんじゃこ ぶたにく | こめ さといも | ひじき、えのき、ほししいたけ、ねぎ れたす、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ、もやし、ごぼう |
| 29 水 | うのはなくっきー | あげじゃがのうまに ごしょくあえ みそしる | ♪せんべい ・ とろべー | ぎゅうにく あぶらあげ | 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、 |
| ★ 30 木 | せんべい | かれいのおーぶんやき べんねのとまといため すーぶ | ちーずむしばん | からすかれい ペーこん | こめ まかに | とまと、びーまん、たまねぎ にんじん、きやべつ、たまねぎ、みつば |
| 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、まりねどれっしんぐ | しよくばん じゃがいも、びーふしちゅーるう | にんじん、たまねぎ ばなな きゅうり、にんじん、れたす |

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、0・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。
 * 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。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
 * 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。



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、らいおんぐる一歩の卒園があり、保育園で最後の給食となるためらいおんぐる一歩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 | 1人分 |
|------|------|
| 豚ひき肉 | 25g |
| 豆腐 | 30g |
| たまねぎ | 20g |
| 卵 | 5g |
| パン粉 | 5g |
| 牛乳 | 5g |
| 塩 | 0.3g |
| こしょう | 少々 |



作りかた

- ①たまねぎはみじん切りにし、炒める。
- ②豆腐は軽く水気をきる。
- ③ボウルに豚ひき肉、①、②、その他の全ての材料を入れ、ねばりがでるまでよくこねる。
- ④170℃に熱したオーブンで20分焼く。

<プリン>

| 材料 | 5個分 |
|----|-------|
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 280cc |
| 砂糖 | 50g |



作りかた

- ①牛乳を温め、砂糖を加えて溶かす
- ②ボウルに卵を割り入れ泡立てないようにとき、①を混ぜ入れ裏ごしする。
- ③プリン型に②を流し入れる。
- ④蒸し器で約20分蒸す。

