

2018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 ちようしをととのえる
	1 木	べびーはーす	〈ひなまつりらんち〉 おひなさまちらし とりのてりやき ぶろっこりー はなふとほうれんそうのすましじる	ひなあられ	たまご、かまぼこ、こうやどう ふ、ちりめんじゃこ とりにく	こめ はなふ	にんじん、かんぴょう、ほししいたけ、のり ぶろっこりー ほうれんそう
誕生会	2 金	かぼちゃぼーろ	★みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ひじき れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
	3 土		おべんとうもち				
	5 月	うのはなくつきー	★かれーらいす ふくじんづけ ★いたりあんさらだ ちーず	ぴざとーすと (⑤★びざ)	ぎゅうにく、すきむみるく ちーず	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんでれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
あゆっこ	6 火	よーぐると	ちやぶちえ ちぢみ だいこんのちゅうかすーぶ	こめぼんぼう	ぶたにく ぶたみんち	こめ はるさめ、ごまあぶら ちぢみこ	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん にら、たまねぎ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	7 水	どうぶつ びすけつと	さばのにくい(しまねけん) とんじる	りんご ・ きらずあげ	さば、やきどうふ ぶたにく、みそ	こめ さといも	にんじん、はくさい、しろねぎ、こんにやく だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
	8 木	にぼし	しよくぼん ★びーふしちゆー しーざーさらだ おれんじ	おこのみやき	ぎゅうにく ペーこん	しよくぼん じゃがいも、びーふしちゆーるう しーざーどれっしんぐ、くるとん	にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー れたす、きゅうり おれんじ
	9 金	さくつとあられ	◇ぶたばらとこんさいのもの ごしよくあえ もずくのみそしる	ぷりん (⑤★ぷりんあらもーど)	ぶたばらにく とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく もやし、こまつな、にんじん、こーん、しめじ もずく
	10 土		おべんとうもち				
	12 月	ほしいも	★◇すきやきふうに かつおうめ あおなのおひたし たまねぎのみそしる	みれーびすけつと	ぎゅうにく、あつあげ、 やきどうふ、ちくわふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ねぎ ほうれんそう、こまつな たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	13 火	せんべい	さけのちーずやき ★ぼてとさらだ れたす やさいとまとのすーぶ	きういふる一つ ・ うのはなくつきー	さけ、ちーず ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん れたす たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
	14 水	ばなな	ひるぜんおこわ(おかやまけん) ぶたにくのおろしそーすがけ とうふのすましじる	♪さかなつこ ・ おかき	あずき、とりにく、あぶらあげ ぶたにく とうふ	もちこめ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、こんにやく だいこん、こまつな、こーん ほうれんそう、しめじ
	15 木	むらさきいも せんべい	★にくわかめうどん いかとこいものにも りんご	★ほつとどつく	ぎゅうにく、かまぼこ いか、あつあげ	うどん さといも	わかめ、ほししいたけ、ねぎ にんじん、こんにやく りんご
	16 金	ちーず	〈そつえんおいわいきゅうしょく〉 ★おむらいす ★からあげ ★かいそうさらだ ★こーんすーぶ	りんごけーき (⑤★ちよこれーとけーき)	たまご とりにく えび ぎゅうにく	こめ かたくりこ あおじそどれっしんぐ こーんすーぶのもと	たまねぎ れたす、きゅうり、かいそう ばせり
	17 土		そつえんしき				
	19 月	おれんじ	かやくごはん わふうたまごやき おんやさいのつなあえ ふとしめじのみそしる	いもけんぴ	とりにく、あぶらあげ たまご しーちきん みそ	こめ ごま じゃがいも ふ	にんじん、ごぼう にんじん、ねぎ、ひじき にんじん、きやべつ しめじ、ねぎ
	20 火	あかちゃん せんべい	かれいのおーぶんやき ぺんねのとまといため ちんげんさいのすーぶ	そふとぜりー	からすがれい ペーこん	こめ べんねまかろに	たまねぎ、びーまん、とまと たまねぎ、にんじん、ちんげんさい
	21 水		しゅんぶんのひ				
	22 木	よーぐると	★はんぱーがー ★ぼてとふらい と あげやさい やさいすーぶ	〈おひがん〉 きなこぼたもち	あいびきみんち、たまご ぶたにく	ろーるぼん、ぼんこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ちしやな にんじん、れんこん きやべつ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ
	23 金	ふわふわちっぷ	◇なつとうごはん ちくぜんに じゃこときゅうりのすのもの とうふのみそしる	ばなな	なつとう とりにく ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり わかめ、ねぎ
	24 土		しんねんどじゅんぴ				
	26 月	りんご	ういんなー すなつばえんどう ごもくおから はくさいのみそしる	ぼつぷこーん	ういんなー おから、とりにく、あぶらあげ みそ	こめ	すなつばえんどう にんじん、ごぼう、ねぎ はくさい、にんじん、たまねぎ
	27 火	ちーず	たいのふらい そーみんちゃんがる のっぺいじる	おれんじ ・ かりんとう	たい、たまご かつおぶし とりにく	こめ こむぎこ、ぼんこ そうめん さといも	にんじん、たまねぎ、ぼぶりか、きやべつ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
	28 水	にぼし	◇いりどり ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる	はなみだんご	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも ごま	にんじん、こんにやく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ ほうれんそう なめこ、ねぎ
	29 木	むらさきいも ちっぷ	まーぼーどうふ もやしのなむる にらたまじる	ここあむしぱん	とうふ、ぶたみんち たまご	こめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり にら、にんじん
	30 金	てつしお せんべい	ぶりのてりやき ほうれんそう せんぎりだいこんのもの じゃがいものみそしる	よーぐると	ぶり あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	ほうれんそう きりぼしだいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
	31 土		おべんとうもち				

* _____ 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。
 * (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。
 * □は保育園で作る手作りおやつです。

* 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。
 * ★印はらいおんさんのリクエストメニューです。



梅の花が咲き暖かい日も続いて、春の足音が少しずつ聞こえてきます。早いもので今年度も最後の月となりました。あと1か月もするとらいおんぐるーぷの皆は小学生に、こねこ・りすぐみ、うさぎ・きりんぐるーぷの皆は1つずつお兄さん、お姉さんになりますね。日々の成長と共に、身も心もたくましくなっていく子ども達の姿を「食」を通して感じる事の出来た1年になりました。新しいクラスへの準備をするためにもたくさん食べて、たくさん遊んで元気な身体を作りましょう。

今月でらいおんさんは卒園です。苦手だった食材も食べられるようになったり、「ごちそうさまでした」と言いに来てくれたり、給食室一同、嬉しい気持ちでいっぱいです。小学校に進級しても、もりもりと食べ、健やかに成長してください。そして、3月の給食は、事前にらいおんさんにリクエストしてもらった給食メニューをたくさん入れてみました。保育園で、もう一度食べたい人気メニューを味わってたくさん食べてほしいと思います。献立表に★印があるメニューがらいおんさんのリクエストメニューとなっております。

桃の節句・ひなまつり

＼お供え物を用意しよう／

白酒

もち米、米麴、焼酎などで作られる白く濁ったお酒です。おひなさまが夢枕に現れ、作り方を伝授したという言い伝えがあります。



ひなあられ

赤(桃)や白、緑などの色がついたお菓子。関東では米を蒸してから炒ったもの、関西では砕いた餅を揚げて塩やしょうゆで味つけたものが主流です。

ひし餅

桃色、白、緑の3色で構成されているものが一般的で、それぞれ、赤は桃の花、白は残雪、緑は若草を表しています。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しています。

可愛いゼリーをお子さんと一緒に作ってみたいはかがですか？



＼お祝い膳を囲もう／



ちらし寿司

色鮮やかなちらし寿司は桃の節句の定番メニュー。「長生き」を願うエビや「見通しが良い」を意味するれんこんなど、縁起の良い海の幸や山の幸を飾りましょう。



はまぐりの潮汁(うしおじる)

はまぐりの二枚の貝殻は、別のはまぐりの貝殻とは合わないので、一人の人と対になって離れないようにという願いが込められています。

三色ひなゼリー

材料(5個分)
○抹茶ミルクゼリー
抹茶(粉末)・・・4g
砂糖・・・12g
牛乳・・・140ml
粉ゼラチン・・・3.5g
水・・・25ml

○ヨーグルトゼリー
飲むヨーグルト(加糖)・・・150ml
粉ゼラチン・・・3.5g
水・・・25ml

○いちごミルクゼリー
いちご・・・100g
砂糖・・・12g
牛乳・・・35ml
粉ゼラチン・・・3.5g

作り方

●抹茶ミルクゼリー

①粉ゼラチン3.5gを25mlの水に振り入れてふやかし、レンジで溶かす
②半量の牛乳を人肌に温め、砂糖と抹茶を加え、よく混ぜて溶かし、残りの牛乳と合わせて混ぜる
③②に①を加えて混ぜ、カップに入れて冷蔵庫で30分ほど冷やし固める

●ヨーグルトゼリー

④①と同様
⑤飲むヨーグルトに④を加えて混ぜ、抹茶ミルクゼリーの上に注ぎ入れて冷蔵庫で30分ほど冷やし固める

●いちごミルクゼリー

⑥①と同様
⑦砂糖といちごをフォークで潰し、牛乳を加えて混ぜ、⑥を加えて混ぜる
⑧ヨーグルトゼリーの上に注ぎ入れて冷蔵庫で30分ほど冷やし固める

郷土料理より

3月の郷土料理

給食

7日 島根県 鯖の煮食い
14日 岡山県 ひるぜんおこわ

★給食★ 8日31日

チキン南蛮(宮崎県)

材料(4人分)

鶏肉(40g) 400g
片栗粉 適量
卵 2個 固めに茹でる
玉ねぎ 1/2個 みじん切り
マヨネーズ 100g
パセリ 適量

作り方

①ゆで卵をあらみじん切りにする
②玉ねぎをさっと湯に通し、水気を絞り、①に入れる
③マヨネーズとパセリを加え、混ぜる[タルタルソース]
④◇を合わせ、砂糖を溶かすように温める
⑤鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で5~6分揚げる
⑥挙がったら油を切り、熱いうちに④のタレにつける
⑦タルタルソースをかける



◇	砂糖	大さじ2
	濃口醤油	大さじ3
	酢	小さじ4
	水	70ml

今年度は郷土料理の紹介を1年を通して行ってきました。初めは慣れ親しんでいない料理の数々に戸惑ったり、お箸が進まなかったりしていましたが、徐々に興味を持ち、料理の紹介も楽しんで聞いてくれる様子がありました。子どもたちが大きくなったとき、郷土料理を食べて「なんか食べたことあるな」と、思い返してくれると嬉しく思います。

★おやつ★ 1月30日

油そば(東京都)

材料(4人分)

中華麺	4玉	◎	ごま油・・・大さじ4
鶏ミンチ	200g		鶏ガラだしの素・・・小さじ1
◇	濃口醤油	小さじ4	塩・・・ふたつまみ
	酒	小さじ4	にんにくチューブ・・・4~5cm
			濃口醤油・・・小さじ2
			酒・・・小さじ2

作り方

①鶏挽き肉を◇で炒める
②◎をあわせ、にんにくが溶けるように温める
③②で麺を炒め、よく絡ませ、①とねぎをのせる

