

ごちそうだより 3月

	月	火	水	木	金	土
食食	1 ごはん  マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉  チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・刻みのり・醤油・ごま油・塩  春雨スープ ベーコン・春雨・ニラ・人参・椎茸・鶏がらだし・塩  フルーツ	2 海鮮ラーメン 中華麺・えび・イカ・人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・粟ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・みりん・酒  じゃがいもの磯辺焼き じゃがいも・片栗粉・みりん・醤油・刻みのり  れんこんサラダ れんこん・人参・胡瓜・かつお節・ツナ・コーン・ごま・マヨドレ  フルーツ	3 ひな祭り誕生会 混ぜ込みいなり寿司 米・酢・砂糖・塩・油揚げ・人参・ごま・だし・醤油・みりん・砂糖  茶碗蒸し 卵・だし・醤油・塩・みりん・かまぼこ・干し椎茸・三つ葉  あずっこサラダ あずっこ・ほうれん草・人参・コーン・ツナ・マヨドレ  若竹汁 たけのこ・えのき・わかめ・だし・醤油・塩  フルーツ	4 ごはん  ポークチャップ 豚肉・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖  チンゲン菜のナムル チンゲン菜・もやし・人参・ごま油・ごま・醤油  みそ汁 人参・玉ねぎ・葱・粟ねぎ・だし・味噌  フルーツ	5 ひじきごはん 米・ひじき・油揚げ・人参・油・醤油・塩・砂糖  はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・マヨドレ・小松菜・トマト  けんちん汁 鶏肉・木綿豆腐・大根・人参・ごぼう・椎茸・粟ねぎ・だし・醤油・塩・酒  フルーツ	
	おやつ	ヨーグルトポムポム 牛乳 ホットケーキ粉・バター・砂糖・卵・ヨーグルト・りんご	炊き込みご飯 牛乳 米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩	ひな祭りケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩	おやつ
食食	7 ごはん  さばの味噌煮 さば・味噌・みりん・砂糖・生姜  菜の花と白菜のお浸し 白菜・菜の花・人参・醤油・かつお節  かきたま汁 ねぎ・木綿豆腐・人参・えのき・卵・だし・塩・醤油  フルーツ	8 牛丼 米・牛肉・玉ねぎ・醤油・ごま・ねぎ・砂糖・酒・みりん  高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・塩・酒・みりん・砂糖  大根の梅マヨ和え 大根・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節  フルーツ	9 ゆかりごはん 米・ゆかり  厚焼き卵 卵・だし・砂糖・塩・醤油  ほうれん草の白和え ほうれん草・人参・ひじき・醤油・木綿豆腐・砂糖・ごま・塩  なめこのみそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし  フルーツ	10 ごはん  ちくわの磯辺揚げ ちくわ・再のり・小麦粉・塩・油  小松菜サラダ 小松菜・もやし・ベーコン・醤油・マヨドレ・ごま  豚汁 豚肉・人参・里芋・こんにゃく・白菜・もやし・長ねぎ・だし・味噌  フルーツ	11 焼きそば 焼きそば麺・豚肉・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・油・焼きそばソース  元気サラダ キャベツ・胡瓜・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩  はんぺんのみそ汁 はんぺん・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌  フルーツ	12 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ・だし・醤油・砂糖・みりん  切干大根のツナマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・マヨドレ・ツナ・酢・塩  みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・油揚げ・えのき・だし・味噌  フルーツ
	おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・砂糖・油・グラニュー糖	スティックパイ 牛乳 パイ生地・粉チーズ・グラニュー糖	大学芋 牛乳 さつまいも・油・水・砂糖・醤油・ごま	きなこ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵・砂糖・きなこ	エビピラフ 牛乳 米・えび・玉ねぎ・人参・ピーマン・油・醤油・塩・コンソメ
食食	14 お別れパーティー わかめごはん 米・炊き込みわかめ  骨付きチキンの唐揚げ 鶏手羽元・醤油・酒・生姜・にんにく・片栗粉・油  納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・マヨドレ・味噌・醤油  コーンスープ クリームコーン・コーン・玉ねぎ・水・コンソメ・塩・卵・パセリ	15 ロールパン  洋風卵焼き 卵・チーズ・ウインナー・人参・玉ねぎ・コンソメ・砂糖・塩・水  コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・塩・酢・砂糖・マヨドレ・ごま  豆乳スープ 人参・玉ねぎ・ベーコン・かぼちゃ・しめじ・豆乳・コンソメ・塩・水  フルーツ	16 もずく丼 もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水  ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油  みそ汁 大根・人参・里芋・ごぼう・油揚げ・ねぎ・だし・味噌  フルーツ	17 鮭のクリームパスタ ゆで麺・鮭・クリーム・玉ねぎ・しめじ・アスパラ・牛乳・生クリーム・コンソメ・シチューミック ス  こぶき芋 じゃが芋・パセリ・塩  春キャベツのサラダ キャベツ・小松菜・ベーコン・油・砂糖・醤油・酢  フルーツ	18 ごはん  レバーの変わり揚げ 鶏もも・鶏レバー・生姜・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・ウスターソース・水  春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・砂糖・醤油・酢・ごま・ごま油  みそ汁 さつまいも・しめじ・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・だし・味噌  フルーツ	19 夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし  白菜のツナマヨ和え 白菜・胡瓜・ツナ・マヨドレ  豚汁 豚肉・さつまいも・人参・もやし・ねぎ・えのき・だし・味噌  フルーツ
	おやつ	チーズケーキ 牛乳 クリームチーズ・小麦粉・卵・砂糖・生クリーム・レモン汁	昆布おにぎり 牛乳 米・塩昆布	型抜きクッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・グラニュー糖	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット	ぼたもち 牛乳 米・あずき缶・塩
食食	21  春分の日  	22 ごはん  鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉・片栗粉・油・大根・砂糖・醤油・酢・だし  ほうれん草の梅和え ほうれん草・キャベツ・えのき・醤油・刻みのり・梅干し・ごま  みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌  フルーツ	23 ごはん  さわらの南蛮漬け さわら・人参・玉ねぎ・セロリ・塩・片栗粉・油・酢・砂糖・醤油・だし・塩  白菜の塩つべ和え 白菜・胡瓜・塩昆布  しじみ汁 しじみ・だし・味噌・粟ねぎ  フルーツ	24 ごはん  ハンバーグ 合い挽き肉・塩・玉ねぎ・牛乳・卵・パン粉・ケチャップ  ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ・コーン・マヨドレ  コンソメスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・セロリ・トマト・コンソメ・塩・水  フルーツ	25 カレーライス 米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレー粉・水  かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖  きゅうりとツナの酢の物 胡瓜・もやし・コーン・ツナ・酢・砂糖・醤油  フルーツ	26  卒園式  
	おやつ	ウインナーピザ 牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・チーズ	ベーコンチーズ焼きおにぎり 牛乳 米・コーン・ベーコン・しそ・ごま・みりん・醤油・ごま油・チーズ	黒糖ラスク 牛乳 食パン・黒砂糖・バター・水	フルーツポンチ 牛乳 蜜天・砂糖・りんごジュース・バナナ・みかん缶・パイナップル・いちご・カルピス	おやつ
食食	28 ごはん  擬製豆腐 木綿豆腐・卵・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩  ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・えのき・醤油・刻みのり  のっぺい汁 里芋・人参・大根・ごぼう・ねぎ・鶏もも肉・だし・醤油・塩・片栗粉  フルーツ	29 ごはん  豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・ニラ・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま  ポテトサラダ じゃがいも・ツナ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ  みそ汁 小松菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・だし・味噌  フルーツ	30 ごはん  赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油  胡瓜とキャベツの酢の物 胡瓜・キャベツ・ちくわ・わかめ・酢・砂糖・塩  みそ汁 人参・玉ねぎ・油揚げ・粟ねぎ・だし・味噌  フルーツ	31 おべんとうの日  	※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。  ※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。  *さくら組さんのリクエストメニューは赤字で記入しています。  	おやつ
	おやつ	和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・刻みのり・醤油・みりん	クッキー・ストーン 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・牛乳・コンフレーク・干しみどろ	ココア豆乳プリン 牛乳 豆乳・砂糖・ゼラチン・水・ココア	おやつ	

早いもので今年度も残り1ヶ月となり、進級、卒園の時期がやってきました。昨年度のように、コロナ禍で食に関する行事も自粛になることが多い1年でしたが、毎日の給食を通して食べられる量や食材の数が増えたり、食べる時の姿勢や食器の扱い方が上手になっていく様子から子どもたちの成長を感じることができました。子どもたちの「おいしかったよ」「給食全部食べたよ～」の言葉は私たち給食室職員の励みになっています。来年度も『給食が大好き』『給食の時間が楽しい』と言ってもらえるような給食を作っていきたいと思います。

☆さくら組さんに保育園の給食でもう一度食べたいメニューを聞いてみました。

さくらさんが選んだメニューはこちらです。



### 〈主菜〉

- \*骨付きチキンの唐揚げ
- \*ちくわの磯辺揚げ
- \*ハンバーグ
- \*さばの味噌煮
- \*レバーのかわり揚げ

### 〈野菜メニュー〉

- \*元気サラダ
- \*ひじきサラダ
- \*れんこんサラダ
- \*納豆サラダ
- \*チョレギサラダ

### 〈汁もの〉

- \*なめこ汁
- \*春雨スープ
- \*しじみ汁
- \*かきたま汁

### 〈主食〉

- \*カレーライス
- \*もずく丼
- \*牛丼
- \*海鮮ラーメン
- \*鮭のクリームパスタ
- \*炊き込みご飯

### 〈おやつ〉

- \*クッキー
- \*ベーコンチーズ焼きおにぎり
- \*黒糖ラスク
- \*チーズケーキ
- \*マシュマロサンド
- \*大学いも

まだまだたくさんのリクエストをしてくれました。これらのメニューは14日のお別れパーティーをメインに今月の献立に取り入れています。お楽しみに☆

さくら組さんにとっては保育園での給食は残りわずかです。卒園しても『保育園の給食おいしかったな』と思い出してもらえると嬉しいです。

## 《レシピ紹介》

今回はさくらさんがリクエストしてくれたメニューから紹介します。保育園ではなかなかクッキングができなかったのですが、ぜひご家庭で子どもさんと一緒に作ってみて下さいね。

### ベーコンチーズ焼きおにぎり(4個分)



#### (材料)

- |        |      |
|--------|------|
| ごはん    | 2杯分  |
| コーン    | 大さじ2 |
| ベーコン   | 2枚   |
| 大葉     | 2枚   |
| ごま     | 小さじ1 |
| 醤油     | 小さじ1 |
| みりん    | 小さじ1 |
| ごま油    | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 適量   |

#### (作り方)

- ①ベーコンとコーンをごま油を引いたフライパンで炒める。
- ②大葉は細切りにする。
- ③ボウルにご飯を入れて①、②、ごま、醤油、みりんを加えて混ぜる。
- ④おにぎりを作り、上にチーズをのせてオーブントースターでこんがり焼く。

