令和2年3月 献立表

香住ケ丘保育園

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
2 16 30	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 米粉マフィン	牛乳 鶏肉 だいず 野菜昆布 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 米粉 ｱｰﾓﾝﾄﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ﾊﾞﾅﾅ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし えのきたけ かいわれだいこん
3 31	火	パン 鶏のマリネ焼き ソテー キャロットスープ	牛乳 いちご	スキムミルク りんご 3日 ひなあられ 31日 あられ	牛乳 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 鳥がらだし 脱脂粉乳	ﾊﾟﾝ 砂糖(三温糖) 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 あられ	いちご たまねぎ しょうが こまつな ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) にんじん ﾊﾟｾﾘ りんご
4 18	水	麦ごはん 清汁 鮭のサワーソース焼き 中華風精進炒め	牛乳 ウエハース	スキムミルク ふかしいも	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 鮭(切り身) ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 油揚げ 脱脂粉乳	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 ﾏﾖﾈｰｽﾞ すりごま ごま油 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも	たまねぎ 青ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟｾﾘ ﾚﾓﾝ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) こんにゃく れんこん にんじん ほうれんそう しめじ しょうが
5 19	木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁	牛乳 パイン缶	豆乳 お好み焼き	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 煮干しだし 鶏肉ささ身 塩わかめ かつお 昆布だし 豆乳 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳 かつおだし あおのり	精白米 麦 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 植物油 やまいも 小麦粉	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) にんじん 乾ししいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけだし 青ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
6 17	金 火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク いちご かりんとう	牛乳 えび 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 植物油 かりんとう	ｻﾗﾀﾞな ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) たまねぎ かぼちゃ にんじん ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ いちご
7 21	土	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 いよかん	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏卵 かまぼこ 油揚げ かつお 昆布だし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	干しうどん 砂糖(三温糖) ビスケット	いよかん 乾ししいたけ しいたけだし ほうれんそう ﾊﾞﾅﾅ
9 23	月	麦ごはん 清汁 やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 黄桃缶	スキムミルク りんご クッキー	牛乳 かまぼこ 煮干しだし 牛肉 まぐろ油漬(缶) 米みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 やまいも 植物油 砂糖(三温糖) ｸｯｷｰ	もも(缶) えのきたけ 青ねぎ ｽﾅｯﾌﾟえんどう ｷｬﾍﾞﾂ もやし きゅうり にんじん りんご
10 24	火	パン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 せんべい	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生ｸﾘｰﾑ(植物性) 鳥がらだし 鶏卵 豆乳 寒天	せんべい ﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 植物油 ごま油 すりごま 砂糖(三温糖)	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ほうれんそう ｷｳｲﾌﾙｰﾂ ﾊﾞﾅﾅ 黄桃(缶) ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) みかん(缶)
11 25	水	わかめごはん さばのカレー焼き トマト 洋風みそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク にんじんゼリー ウエハース	牛乳 鶏肉 塩わかめ さば ﾍﾞｰｺﾝ 煮干しだし 米みそ 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 植物油 じゃがいも 砂糖(三温糖) ｳｴﾊｰｽ	ﾊﾞﾅﾅ にんじん たまねぎ ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ﾚﾓﾝ(汁使用)
12 27	木 金	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 りんご	豆乳 ジャムサンド	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし 豆乳	精白米 麦 植物油 ﾊﾟﾝ粉 砂糖(三温糖) 片栗粉 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用ﾊﾟﾝ	りんご たまねぎ にんじん さやいんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ こまつな えのきたけ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ
26	木	麦ごはん 青身魚の南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク おからスコーン	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 魚 かつおだし 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ 鳥がらだし 脱脂粉乳 おから	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾊﾞﾀｰ	青ねぎ ｻﾗﾀﾞな にんじん たまねぎ ほうれんそう ｺｰﾝ, ｸﾘｰﾑ(缶) ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) たけのこ 乾ししいたけ
14 28	土	シーフードスパゲティ ネーブル	牛乳 キウイ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ いか えび 粉ﾁｰｽﾞ ｺﾝｿﾒ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 焼きドーナツ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ﾈｰﾌﾞﾙ
13	金	カレーピラフ　唐揚げ フライドポテト　いちご　パイン オニオンスープ　オレンジ トマトとじゃこのサラダ	牛乳 せんべい	りんごジュース ミルクレープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 しらす干し 生クリーム 粉ﾁｰｽﾞ	せんべい 精白米 バター 片栗粉 揚げ油 じゃがいも すりごま 植物油 小麦粉 りんごジュース ミルクレープ	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが トマト きゅうり にんにく しそ葉 パセリ オレンジ パイン いちご

3月は卒園の月です。
子ども達にとって卒園は、将来に向けての希望に満ちた新たな一歩です。園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、お友達や先生と過ごしてきた一年間。どんな給食が思い出に残っているかな？
ほかのクラスのお友達も、自分のペースで少しずつ、色んなものが食べられるように成長してきましたね。
そして、食育ではみんなで一年間を振り返ってみました。色んな行事を思い出しながら、クイズを出して、楽しくできました。
今月は3月3日にひな祭りがあります。
女の子の健やかな成長を祈る日として、古くから祝われていますね。女の子がいる家庭では、ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いすることもあるでしょう。いつもよりちょっと華やかな食卓にして、ご家庭で、ひな祭りを楽しんでみるのはいかがでしょうか？

見て楽しい食べておいしい食べやすいカップ寿司
すし酢とツナ缶を使った簡単なお寿司を紹介します。

「ほうれん草とツナのカップ寿司」

材料（4個分）
ごはん・・・・・・・・240g　すし酢・・・・・・・大さじ1・5
ほうれん草・・・・120g　ツナ缶・・・・・・・70g
ポン酢・・・・・・・・大さじ1　すりごま・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・・・・1個　マヨネーズ・・・大さじ1
ミニトマト（縦に4つに切る）・・・1個

作り方
①ごはんとすし酢を混ぜ合わせ、酢飯を作る。
②ほうれん草は茹でて、1cm幅くらいに切る。
③②に汁気を切ったツナ、ポン酢、すりごまを混ぜ合わせる。
④卵にマヨネーズを混ぜ、炒り卵を作る。
⑤酢飯と③を混ぜ、4等分にし、カップに入れる。
⑥炒り卵とトマトを飾って出来上がり。

＊ほうれん草は小松菜でも代用できます。
＊「簡単カップ寿司」で検索して、動画のレシピを見ながら作ることもできますよ。