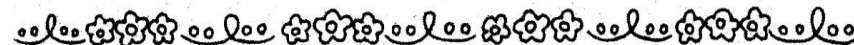




日 曜	献立名	上：未満児のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
1	ミートボールスープ ／ ポテトサラダ 金 いちご	牛乳・かりんとう もちもちパン スキムミルク	黄：熱ゆ力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの 生薬・人参・玉葱・白菜・キャベツ・にら・きゅうり・いちご
2	肉うどん ／ わかめサラダ 土 はっさく	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう) 牛乳	うどん・揚げ・なたね油・三温糖 牛肉・かつお節・昆布・わかめ・牛乳 玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・きゅうり・レタス・人参・はっさく
4	エビグラタン ／ 切干大根の煮物 月 みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック フレンチトースト スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが芋・マカロニ・バター・薄力粉・パン粉・食パン むきえび・チーズ・豆乳・たまご・いりこ・木綿豆腐・米みそ・卵・スキムミルク エリンギ・玉葱・しめじ・ブロッコリー・パセリ・切干大根・人参・えのきたけ・こねぎ
5	★お別れ遠足★ ／ お弁当をお願いします 火	牛乳・せんべい お菓子の詰め合わせ まめびよ	
6	★誕生会★草の花ご飯 ／ スパゲティサラダ・いちご 水 魚のバーベキュー・すまし汁	牛乳・ビスケット ローレケーキ スキムミルク	精白米・麦・なたね油・白ごま・スパゲティ・マヨネーズ・片栗粉・三温糖 たまご・かつお節・ロースハム・白身魚・いりこ・スキムミルク 小松菜・人参・きゅうり・りんご・玉葱・えのきたけ・こねぎ
7	魚のだしあんかけ ／ もずくのチャプチェ 木 みそ汁・いよかん	牛乳・クラッカー スティックかりんとう スキムミルク	ごま油・白ごま・さつま芋・薄力粉・三温糖・片栗粉 白身魚・かつお節・豚肉・もずく・いりこ・木綿豆腐・米みそ・わかめ・スキムミルク 生薬・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・えのきたけ・いよかん
8	★米飯給食★ ハヤシライス ／ 鶏の照り焼き 金 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・クッキー 菓子(コーンスナック) りんごジュース	三温糖・なたね油 豚肉・鶏肉 玉葱・人参・エリンギ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ゆ・りんご・ジュース
9	スパゲティナポリタン ／ グリーンサラダ 土 コンソメスープ	牛乳・おかき 菓子(ねじねじ) 牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖 ベーコン・粉チーズ・牛乳 玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・トマト・ビュレ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・貝割菜
11	高野豆腐のキーマカレー ／ ツナと青菜のさっぱり和え 月 いちご	牛乳・ウエハース きなこ団子 スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・白玉もち 高野豆腐・鶏ミンチ・ツナ缶・きな粉・スキムミルク 生薬・玉葱・人参・ピーマン・小松菜・もやし・いちご
12	鯖の立田揚げ ／ れんこんのきんぴら 火 みそ汁・はっさく	牛乳・スティック ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・ふ・糸こんにゃく・パン さば・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク 生薬・レタス・れんこん・人参・玉葱・えのきたけ・こねぎ・はっさく
13	けんちゃん汁 ／ ほうれん草の白和え 水 納豆・いよかん	牛乳・野菜スナック 芋チップ ひまわりボンチ スキムミルク	里芋・こんにゃく・糸こんにゃく・白ごま・ねりごま・三温糖・芋チップ 鶏肉・厚揚げ・いりこ・木綿豆腐・米みそ・納豆・スキムミルク 大根・人参・干し椎茸・ごぼう・こねぎ・ほうれん草・りんごゼリー・みかんゼリー・りんご・パイン缶・みかん缶・もも缶
14	魚のキャロットソース焼き ／ ひじきの煮物 木 みそ汁・りんご	牛乳・ポーロ おにぎり(大豆) 麦茶	マヨネーズ・なたね油・三温糖・精白米 白身魚・ひじき・厚揚げ・いりこ・米みそ・大豆・しらす干し 人参・パセリ・レタス・干し椎茸・さやいんげん・玉葱・キャベツ・こねぎ・大根
15	鶏の唐揚げ ／ レモン和え 金 みそ汁・いちご	牛乳・ビスケット メロンパン スキムミルク	唐揚げ粉・片栗粉・じゃが芋・メロンパン 鶏肉・プロセスチーズ・米みそ・スキムミルク 生薬・キャベツ・きゅうり・レモン・玉葱・えのきたけ・こねぎ・いちご



日 曜	献立名	上：未満児のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
16	卒園式		
18	鶏肉のブレイザー ／ 温野菜サラダ 月 みそ汁・いちご	牛乳・ねじねじ あべかわうどん スキムミルク	薄力粉・なたね油・バター・じゃが芋・ねりごま・三温糖・乾うどん・スキムミルク 鶏肉・クリーム・マヨネーズ・いりこ・米みそ・きな粉・スキムミルク 玉葱・エリンギ・パセリ・ブロッコリー・人参・えのきたけ・ほうれん草・いちご
19	春野菜のキッシュ ／ ポイル野菜の即席づけ 火 すまし汁・りんご	牛乳・せんべい 大豆ドーナツ スキムミルク	じゃが芋・バター・白ごま・ホットケーキ粉・黒ごま・なたね油 たまご・合挽ミンチ・クリーム・木綿豆腐・いりこ・豆乳・大豆・スキムミルク 玉葱・アスパラガス・スナップえんどう・キャベツ・きゅうり・もやし・えのきたけ・こねぎ・りんご
20	鮭のみそバター焼き ／ ほうれん草とれんこんのサラダ 水 わかめスープ・いよかん	牛乳・スティック ★グックラック★ クレプ作り 牛乳	バター・マヨネーズ・ねりごま・三温糖・白ごま・栗・ホットケーキ粉 鮭・米みそ・わかめ・クリーム・牛乳・たまご 玉葱・人参・ピーマン・えのきたけ・しめじ・ほうれん草・れんこん・とうもろこし・玉葱・貝割菜・いよかん・もも缶・いちご
22	チキンカレー ／ ひじきのマリネ 金 はっさく	牛乳・かりんとう キャロット煮込み ミニクロワッサン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・クロワッサン 鶏肉・ひじき・ロースハム・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・りんご・きゅうり・レタス・はっさく・オレングジュース・りんごジュース
23	きつねうどん ／ コロコロサラダ 土 ブルーン	牛乳・ウエハース 袋菓子(えびせんべい) 幼児牛乳	うどん・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ 厚揚げ・わかめ・かまぼこ・かつお節・昆布 干し椎茸・人参・きゅうり・ブルーン
25	いが蒸し ／ ごま和え 月 ニラ卵スープ・チーズ	牛乳・おかき パンせんべい スキムミルク	もち米・片栗粉・ごま油・三温糖・白ごま・黒砂糖・バター・フランスパン 木綿豆腐・豚ミンチ・かつお節・昆布・たまご・チーズ・スキムミルク 生薬・玉葱・白ねぎ・レタス・キャベツ・もやし・人参・ニラ
26	鶏レバーの旨煮 ／ マカロニサラダ 火 豆乳スープ・いちご	牛乳・ビスケット 肉まん スキムミルク	なたね油・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・肉まん 鶏レバー・かつお節・豆腐・スキムミルク 玉葱・人参・レタス・きゅうり・人参・キャベツ・大根・白菜・えのきたけ・こねぎ・いちご
27	ボークビーンズ ／ パインサラダ 水 りんご	牛乳・野菜スナック ポップコーン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・クロワッサン・バター・黒砂糖・生コーン 豚肉・大豆・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイン缶・りんご
28	魚のフライ ／ 青菜の香りと和え 木 すまし汁・ブルーン	牛乳・クラッカー みだらし団子 スキムミルク	薄力粉・なたね油・パン粉・マヨネーズ・三温糖・白玉餅・片栗粉 白身魚・たまご・のり・わかめ・いりこ・スキムミルク パセリ・玉葱・レタス・小松菜・もやし・人参・えのきたけ・ブルーン
29	イエローポタージュ ／ 山吹き和え 金 いちご	牛乳・ねじねじ ピザトースト スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・食パン 鶏肉・豆乳・プロセスチーズ・たまご・おから・ロースハム・スキムミルク かぼちゃ・玉葱・干し椎茸・グリーンピース・人参・きゅうり・ピーマン・いちご
30	ちゃんぽん ／ 胡瓜の即席漬け 土 いよかん	牛乳・芋スナック 袋菓子(クッキー) 牛乳	ちゃんぽん種・なたね油・三温糖 豚肉・むきえび・牛乳 キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり・いよかん



お知らせ
誕生会は、6 日(水)です。
米飯給食は、8 日(金)です。
お弁当の日は、5 日(火)です。

お箸だけ
持ってきて下さい。

★今月の給食は年長児クラスのお友達からのリクエストメニューを取り入れています。

メニューに_____線をつけています。

★材料の入荷等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承ください。



3月の食育目標

- お友達や先生と楽しく食事をする。
- しっかりと手洗いをする。
- ごはんを目分量程度食べられるようにしよう。
- 季節の食材・パセリ・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・スナップえんどう・絹さや
- お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。





3月給食献立予定表

御原保育所



	曜日	さんさい みまん じ 三才未満児・おやつ	しゅしゅく 主食	ぜんじ ちゅうしゅく 全児昼食	じ 3時おやつ	びこう 備考
1	金	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・マカロニサラダ・チーズ	ミルク・塩こうじクッキー	
2	土	牛乳、ウエハース		肉うどん・白和え・みかん	牛乳・袋菓子	
4	月	牛乳、ボーロ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・梅肉和え・みそ汁・りんご	ミルク・もちもちパン	
5	火	牛乳、クッキー		菜の花ごはん・から揚げ・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日祝い 誕生会
6	水	牛乳、サブレ	ご飯	魚の梅マヨ焼き・わかめサラダ・スープ・みかん	ミルク・パンせんべい	
7	木	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・袋菓子	
8	金	牛乳、クッキー	ご飯	けんちん汁・もずくのチャプチェ・りんご	牛乳・袋菓子	
9	土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・コンソメスープ・プルーン	牛乳・袋菓子	
11	月	牛乳、サブレ	ご飯	肉野菜炒め・煮大豆・みそ汁・チーズ	ミルク・マーマレードポテト	
12	火	牛乳、ウエハース	ご飯	お魚コロッケ・れんこんのきんぴら・みそ汁・みかん	ミルク・カントリークッキー	
13	水	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・パインサラダ・りんご	ジュース・クレープ	クッキング
14	木	牛乳、せんべい		麦ごはん・高野豆腐のドライカレー・和風サラダ・みかん	ミルク・カレー蒸しパン	べいはんきゅうしゅく 米飯給食
15	金	牛乳、サブレ	ご飯	つみれ汁・五目煮豆・プルーン	おにぎり	
16	土	牛乳、ウエハース		きつねうどん・コロコロサラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
18	火	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・山吹和え・みかん	ミルク・きな粉団子	
19	水	牛乳、ビスケット	ご飯	レーバーの旨煮・スパゲティサラダ・みそ汁・プルーン	ミルク・フレンチトースト	
20	木	牛乳、クッキー	ご飯	野菜のキッシュ・即席漬け・すまし汁・みかん	ミルク・梅が枝もち	
22	金	牛乳、サブレ	ご飯	ビーフカレー・ひじきのマリネ・みかん	ミルク・ココア蒸しパン	
23	土		卒園式			
25	月	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐の煮物・胡麻和え・みそ汁・プルーン	ミルク・焼き芋	
26	火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の甘酒焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・みたらし団子	
27	水	牛乳、ボーロ	ご飯	鶏の照り焼き・レモン和え・みそ汁・プルーン	ミルク・キャロット寒天・パン	
28	木	牛乳、クッキー	ご飯	魚のフライ・香りとえ・すまし汁・チーズ	ミルク・かぼちゃのスコーン	
29	金	牛乳、サブレ	ご飯	まさご焼き・温野菜サラダ・みそ汁・いちご	ミルク・あべかわうどん	
30	土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・さつまいもの甘煮・りんご	牛乳・袋菓子	

お知らせ

- ・5(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・14(木)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

・材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

線は年長さんのリクエストメニューです。

☆高野豆腐のドライカレー

(子ども1人分)

<作り方>

鶏ひき肉	12g
高野豆腐	3g
生姜	1g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	5g
カレーウ	8g
ウスターソース	2g
砂糖	1.2g
なたね油	0.5g

①玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜はみじん切りにする。

高野豆腐は戻して水気を絞り、みじん切りにする。カレーウは細かく切っておく。

②鍋に油をひき、生姜・鶏ひき肉を炒め、肉が白っぽくなったら、玉ねぎ・人参を加えて炒め、次にピーマン・高野豆腐を入れてよく炒める。ヒタヒタの水を加えて①のカレーウと調味料を加えて弱火にしてから炒め煮する。

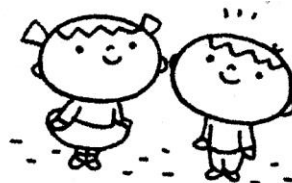
③10分程度煮て味をみてできあがり。



3月 給食だより

2019. 2. 28

大崎保育所



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝食のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	豆乳 小魚せんべい	ごはん	* 松風焼き、ポテトサラダ、あげ入りみそ汁	ミルク ヨーグルト蒸しパン	395
2	土	卵ボーロ		* お別れ遠足 お弁当の日、伊予柑	りんごジュース 袋詰め菓子	
4	月	ウエハース	ごはん	* 誕生会 菜の花ごはん、唐揚げ、サラダ、ゼリー	まめピヨ * ロールケーキ	536
5	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	* 麻婆豆腐、わかめサラダ、白菜スープ	ミルク パンせんべい	380
6	水	チーズ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 鶏の照り焼き、レモンあえ、ブルー	ミルク 豆乳もち	362
7	木	豆乳 ブルー	ごはん	豆腐入りみそ汁、伊予柑 * 魚のごまみそ焼き、ひじきの大豆ソテー	麦茶 和風バセリおにぎり	385
8	金	豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りみそ汁 肉野菜中華炒め、煮大豆、八朔	牛乳、チーズ ミレービスケット	377
9	土	豆乳 小魚せんべい		コンソメスープ スパゲティーナポリタン、胡瓜の即席づけ	牛乳 * レーズンパン	455
11	月	卵ボーロ	ごはん	けんちん汁、もずくのチャブチエ、いちご	ミルク スティックかりんとう	360
12	火	ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚の立田揚げ、れんこんのきんぴら、八朔	牛乳 団子パーティー	460
13	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ポークビーンズ、パインサラダ、りんご	ミルク かるかん	403
14	木	チーズ	ごはん	大根入りみそ汁、伊予柑 魚のキャロットソース焼き、ひじきの煮物	麦茶 青菜入りおにぎり	384
15	金	豆乳クッキー	ごはん	いわしのつみれ汁、五目煮豆、ブルー	ミルク ココア蒸しパン	356

* 友だちや先生とマナーを守って、楽しく
食事をする。(主食・主菜・副菜・汁の
器の並べ方やスプーンや箸、食器が
正しく持っているか確かめる)

* 3歳以上児さんは、ごはんを目標量
程度食べられるようにする。(3歳児
100g、4歳児 110g、5歳児 120g)

* 決められた時間内に食べられるよう
にする。

* 季節の変わりめで朝・晩と日中の
気温の変化に注意し体調管理に引き
続きつとめる。(手洗いうがい)

* 卒園のむけて、5歳児さんからの
リクエストメニューを実施する。

* 季節の食材・・・菜の花・つくし・
バセリ・きやべつ・じゃが芋・きぬさや・
よもぎなど

* 献立の前に*のあるメニューは、
5歳児さんのリクエストメニューです。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

3月 給食だより

2019. 3. 15

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	土	豆乳 プルーン		きつねうどん、*コロコロサラダ、伊予柑	牛乳、ゼリー ねじねじ	409
18	月	小魚せんべい	ごはん	ほうれん草入りみそ汁 まさご揚げ、温野菜サラダ、八朔	ミルク *ホイールケーキ	436
19	火	ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁 ししやもフライ、洋風なます、チーズ	ミルク フレンチトースト	426
20	水	ウエハース	ごはん	豆腐入りすまし汁、八朔 春野菜のキッシュ、ボイル野菜の即席づけ	麦茶 おはぎ	370
22	金	チーズ	ごはん	*ビーフカレー、ひじきのマリネ、いちご	ミルク *キャロット寒天	408
23	土	豆乳クッキー	ごはん	*卒園式 ウインナー、伊予柑	串だんご	
25	月	ビスコ	ごはん	えのき入りみそ汁 高野豆腐の煮物、野菜のごまあえ、プルーン	ミルク 焼き芋	388
26	火	プルーン	ごはん	きやべつ入りみそ汁、伊予柑 鯖の甘酒焼き、切り干し大根の煮物	ミルク *ピザトースト	419
27	水	豆乳 小魚せんべい	ごはん	豆乳スープ レバーの旨煮、スパゲティーサラダ、いちご	ミルク きな粉のカップケーキ	386
28	木	ウエハース	ごはん	わかめ入りすまし汁、チーズ 魚のタルタルソースかけ、青菜の香りあえ	麦茶 きやべつ入りおにぎり	415
29	金	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	*クリームシチュー、山吹あえ、八朔	ミルク *ウインナーロール	407
30	土	チーズ		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、りんご	牛乳、昆布 コーンスナック	384

1年も終わりに近づいてきました。

4月に比べてこどもたちは、たくましさ
頼もしさが備わってきたように感じる今日
この頃です。

苦手だった野菜なども、クッキングや
菜園活動を通して食べられるようになり
ました。

～旬の果物いちごについて～

そのまま食べたり、ケーキやジャムに
使われるとても身近な果物です。買う
ときは、ヘタが緑色でみずみずしく、表面
にツヤがあるものを選びます。
ビタミンCが非常に豊富です。

* 献立の前に*のあるメニューは、
5歳児さんのリクエストメニューです。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

