

やまぼうし保育園 給食だより

H30

3月



日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(木)	五目すし 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐汁	りんご	りんご	マカロニきな粉(乳児) 三色だんご(幼児)	米 ごま 砂糖 マーマレードジャム マカロニ ケーキシロップ 白玉粉 上新粉	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 ●牛乳 きな粉	干しいたけ ごぼう にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ 青ねぎ りんご いちご よ もぎ
2(金)	御飯 チンジャオロース トマト わかめ スープ	りんご		梅おにぎり&えだまめ	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま 油	豚肉 ●牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ だいこん(葉) え だまめ
3(土)	五目みそ煮込みうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	●マーブル蒸しパン (ココア)	うどん 里芋 砂糖 ●ホットケー キックス	豚肉 みそ(米) 鶏肉 ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ 三度豆 バナナ
5(月)	御飯 すきやき キャベツのじゃこ和え みそ汁(わかめ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 じゃがいも 揚げ油	豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ(米) ●牛乳	はくさい たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 水菜 キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ
6(火)	御飯 さけの竜田揚げ 切り干し大根の 甘酢和え ワンタンスープ	りんご		●フルーツヨーグルト	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 ワンタンの皮	さけ ちりめんじゃこ 豚肉 ● 牛乳 ●ヨーグルト	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 青ねぎ 黄桃缶 パイン缶 バナナ りんご
7(水)	御飯 ●煮込みハンバーグ 湯葉サラダ コーンスープ	デコポン	デコポン	●マヨパン	米 パン粉(卵・乳不使用) か たくり粉 砂糖 油 ●食パン ベジタブルネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ●ス キムミルク ●バター 湯葉 豆 乳 ●牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス きゅうり キャベツ コーン缶 パセリ みかん
8(木)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げ のごまみそ和え すまし汁(わかめ)	りんご		●黒ごまクッキー	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴ マ 小麦粉 黒ゴマ	牛肉 油あげ みそ(米) ●牛 乳 ●無塩バター ●牛乳	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい に んじん わかめ 青ねぎ
9(金)	赤飯 鯛の塩焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 もち米 黒ゴマ 砂糖 ふ か	あずき(乾) たい 高野豆腐 み そ(米) ●牛乳 つぶあん きな 粉	にんじん 三度豆 たまねぎ 青ねぎ
10(土)	ツナピラフ わかめスープ	バナナ	バナナ	●ほうれん草パン(ハム)	米 ●ほうれん草パン	ツナ缶 ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しい たけ 青ねぎ バナナ
12(月)	しじゅーしー わかめ和え さつま汁	りんご	りんご	わらびもち	米 砂糖 さつまいも かたくり 粉	豚ミンチ 糸切り昆布 ちりめん じゃこ 豚肉 みそ(米) ●牛乳 きな粉	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり わ かめ 大根 青ねぎ りんご
13(火)	御飯 さわらのカレー焼き れんこんと コーンのサラダ そうめん汁	りんご		野菜チップス	米 マヨネーズ 白ゴマ そうめ ん さつまいも 里芋 揚げ油	さわら ベーコン(豚) ●牛乳	しょうが にんにく れんこん にんじん コーン缶 えだまめ たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 三度豆
14(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご		●スキムバナナケーキ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ ●ホットケーキックス	豚肉 ツナ缶 ●牛乳 ●スキ ムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブ ロッコリー コーン缶 バナナ
15(木)	御飯 ぶりのみそ漬焼き 切り干し大根 の煮物 けんちん汁	りんご		みかんゼリー&クラッ カー	米 砂糖 里芋	ぶり みそ(米) 油あげ 豆腐 ●牛乳 ゼラチン	切り干し大根 にんじん ごぼう 青ねぎ みかん 缶
16(金)	御飯 コロッケ 海藻サラダ コーンスー プ	りんご	りんご	●ジャムサンド(いちご)	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 (卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油 ●食パン イチゴジャム	豚ミンチ 豆乳 ●牛乳	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ りんご
17(土)	チキンカレーライス きゅうりとコーンのツ ナサラダ	バナナ	バナナ	●スイートポテト	米 砂糖 さつまいも ●生ク リーム	鶏肉 ツナ缶 ●牛乳 ●パ ター	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース わ かめ きゅうり キャベツ コーン缶 バナナ
19(月)	御飯 かぼちゃのクリームシチュー ひじきサラ ダ	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 油 さつまいも 揚げ 油	鶏肉 干しひじき ツナ缶 ●牛 乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ
20(火)	御飯 鶏肉のからあげ 菜の花サラダ(和 風) 春雨スープ	デコポン	デコポン	みそラーメン	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 油 ふ 中華めん、はるさめ	鶏肉 ツナ缶 みそ(米) ●牛乳 油あげ	しょうが にんにく キャベツ 菜の花 にんじん コーン缶 たまねぎ 青ねぎ もやし はくさい
22(木)	御飯 ●ポークビーンズ 和風サラダ	りんご		マカロニきな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マカ ロニ ケーキシロップ	豚肉 大豆 ●バター かつお 節 ●牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ わかめ
23(金)	御飯 ぶりの照り焼き さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご		●お好み焼き (じゃこ&チーズ)	米 砂糖 さつまいも お好み焼 き粉	ぶり 豆腐 みそ(米) ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	しょうが わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ あおのり
24(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	●小倉まつちやケーキ	米 砂糖 かたくり粉 ●ホットケー キックス	豚肉 みそ(米) ●牛乳 ゆであ ずき缶	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
26(月)	御飯 さわらのトマト焼き キャベツのゆ かり和え みそ汁(さつまいも)	りんご		天かす焼きそば	米 砂糖 さつまいも 天かす 中華めん	さわら ちりめんじゃこ みそ(米) ●牛乳 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ もやし あおのり
27(火)	御飯 ◎八宝菜 かぼちゃの含め煮 す まし汁(ふ)	りんご	りんご	●きなこ揚げパン	米 油 砂糖 かたくり粉 ふ ●食パン 揚げ油	豚肉 ◎えび ◎いか ●牛乳 きな粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しい たけ しょうが かぼちゃ 青ねぎ りんご
28(水)	御飯 鶏肉のカレー焼き ●ジャーマンサ ラダ ◎納豆汁	りんご		●ココアマーブルクッキー	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	鶏肉 ベーコン(豚) ●バター ◎挽きわり納豆 みそ(米) ● 牛乳 ●無塩バター ●牛乳	しょうが にんにく たまねぎ コーン缶 にんじん 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
29(木)	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華サ ラダ わかめスープ	りんご	りんご	●かぼちゃパン(ハム)	米 砂糖 油 かたくり粉 はる さめ ごま油 ●かぼちゃパン	豆腐 豚ミンチ みそ(米) ハム ●牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ りん ご
30(金)	チキンカレーライス りんごと白菜のサラ ダ	りんご		●バナナヨーグルト(いち ご)	米 砂糖 油 イチゴジャム	鶏肉 ●牛乳 ●ヨーグルト 豆 乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース りん ご はくさい ほうれんそう バナナ
31(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(ブルーベ リー)	米 中華めん さつまいも 砂糖 ●食パン ブルーベリージャム	豚ミンチ ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ

☆ご卒業おめでとうございます☆

年長さんにリクエストメニュー聞きました。食べたいメニューが次々あがり、中でも揚げ物がみんな大好きみたいです。鶏肉のからあげ、コロケ、チンジャオロース、ハンバーグ、ハヤシライス...洋食が中心の中、ぶりの照り焼き、さけのごまみそ焼き、などお魚も多かったです。海藻サラダ、切り干し大根の煮物、キャベツのゆかり和え、ワンタンスープ、コーンスープ、わかめスープのリクエストも多数!!みんなお野菜もたくさん食べられるようになりましたね。おやつではみかんゼリー、バナナヨーグルト、クッキー、きな粉揚げパン、フルーツヨーグルト、野菜チップス、しじゅーしーおにぎりなど...好きなメニューがどんどん増えていって調理さんはとても嬉しいです。小学校でもしっかり食べて大きくなってくださいね♪

大豆やお野菜たっぷりの身体温まるメニューです。
子どもたちも大好きです♪

ポークビーンズ

- ＜材料＞ 4～5人分
- ・豚肉(こま切れ).....200g
 - ・大豆(水煮).....1袋(180g)
 - ・たまねぎ.....300g(中2個)
 - ・人参.....150g(中1本)
 - ・じゃがいも.....400g(4～5個)
 - ・グリーンピース(冷凍).....適量(約40g)
 - ・カットトマト缶.....1缶
- ＜調味料＞
- ・砂糖.....大さじ2～3
 - ・ケチャップ.....大さじ2～3
 - ・うす口しょうゆ.....大さじ1
 - ・塩.....少々
 - ・バター.....20g
 - ・コンソメ顆粒.....大さじ2

＜作り方＞

- ①人参、玉葱、じゃが芋は角切りにする。
- ②豚肉から順にグリーンピース以外の具材を炒め、トマト缶、そして具材がかぶるくらいの水を加えて煮込む。
- ③調味料をすべて加えてさらに煮込み、野菜がやわらかくなったら、最後にグリーンピースを入れる。味を調えたらできあがり♪

☆旬のれんこんを使ったおすすめレシピです☆
冬の根菜類はおいしいので、しっかりかんで味わってください。

れんこんとコーンのサラダ

- ＜材料＞(4～5人分)
- ・れんこん.....300g(1節)
 - ・人参.....80g(中1/2本)
 - ・ベーコン.....50g
 - ・ホールコーン.....60g(1缶)
 - ・えだまめ(むき).....50g

【ごまマヨネーズソース】

- ☆マヨネーズ...大さじ2、☆濃口しょうゆ...大さじ1、☆塩...ひとつまみ、☆すり白ごま...適量(大さじ1～2)

＜作り方＞

- ①れんこんは皮をむいて適当な大きさ(5ミリ幅ほど)に切って、ゆでる。人参も同じ大きさに切り、ゆでて水気を切っておく。(れんこんはお子様合わせて長めにゆでてあげると食べやすくなります。)
- ②ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリッとするとまで炒める。コーンは水気を切っておく。むきえだまめは塩ゆでしたものを使う。
- ③ごまマヨネーズソースで和え、パセリをちらしてできあがり♪

* 彩りに枝豆を使っていますが、それ以外にもパセリ・スナップえんどう・きゅうりなどの緑ものを合わせてアレンジしてみてください。

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています。／ハンバーグ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成30年3月1日発行

