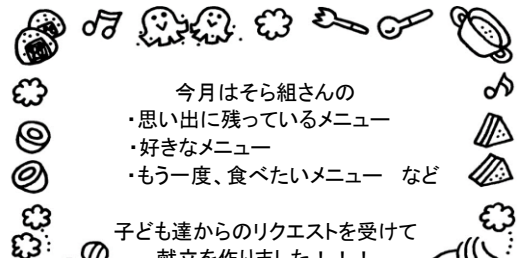




# 3月給食だより

令和3年度 中央保育所



日	献立名	材料名	おやつ
1	五目あんかけ卵焼き	卵 豆腐 ひじき 人参 ブロccoliー いんげん	おかし
火	ブロccoliーといんげんのピーナツ和え	玉葱 筍 干し椎茸 ピーナツ	ミルク
2	チーズつくね	花かつお 鶏ミンチ 豆腐 チーズ ひじき 人参	おかし
水	☆菜の花のおひたし	菜の花 青葱 玉葱 蓮根 キャベツ コーン	ミルク
◎3	ひな祭り寿司	焼き穴子 色板 卵 豆腐 高野豆腐 グリーンピース	チーズケーキ
木	花麩のすまし汁	人参 青葱 干し椎茸 蓮根 牛蒡 えのき 花麩	ミルク
4	☆鮭のコーンクリーム焼き	鮭 ブロccoliー 南京 ミニトマト コーンクリーム	チキン大豆ナゲット
金	南京煮 ブロccoliー		ミルク
5	中華丼	色板 豚肉 卵 人参 白菜 玉葱 筍 もやし	
土	ゆで卵		
7	豚汁	竹輪 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱	ちんすこう
月	わかめとツナの酢の物	ミニトマト 大根 玉葱 えのき 胡瓜 さつま芋 板こんにやく	ミルク
8	魚のフライ		パナナケーキ
火	レインボーサラダ	タラ ハム 卵 チーズ 人参 ブロccoliー 胡瓜 コーン さつま芋	ミルク
9	けんちん汁	色板 鶏もも ハム 豆腐 油揚げ 人参 青葱 豆苗 ブロccoliー	おかし
水	豆苗ともやしのカレードレッシング和え	大根 玉葱 もやし 牛蒡 キャベツ しめじ 白菜 里芋 板こんにやく	ミルク
◎10	タコライス 目玉焼き	豚ミンチ 卵 チーズ 人参 トマト 玉葱 キャベツ	おかし
木	コンソメスープ		ミルク
11	パンパンジー ピーマンの佃煮	ちりめんじゃこ 鶏むね 味噌 人参 小松菜 ピーマン キャベツ	スノーボール
金	さつま芋の甘煮	もやし 胡瓜 土生菜 さつま芋	ミルク
12	ハヤシライス	牛肉 卵 人参 ブロccoliー 玉葱 コーン	
土	(ブロccoliー ゆで卵)		
14	冬野菜の中華スープ	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロccoliー 小松菜	ポップコーン
月	小松菜とコーンのナムル	えのき 筍 大根 白菜 もやし コーン 春雨	ミルク
15	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロccoliー	ウインナーパン
火	ブロccoliー 粉ふきいも	土生菜 蓮根 コーン じゃが芋	ミルク
16	鮭の塩焼き	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし
水	刻み昆布とツナの金平		ミルク
17	すき焼き風煮	竹輪 牛肉 焼き豆腐 人参 ほうれん草 ミニトマト	おかし
木	ほうれん草のゆず和え	白菜 玉葱 牛蒡 えのき 糸こんにやく 麩 ゆず	ミルク
18	エッグコロッケ	ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 玉葱 コーン	スキムヨーグルト
金	人参サラダ	胡瓜 じゃが芋	
19	お好み焼き	花かつお 豚ミンチ 卵 青のり	
土	ミニおにぎり	人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにやく	
22	麻婆豆腐	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸	マーメイドのミルクケーキ
火	春雨の酢の物	玉葱 胡瓜 コーン 春雨	ミルク
23	鮭の照り焼き	鮭 花かつお 人参 ブロccoliー コーン キャベツ	おかし
水	ブロccoliーのおかか和え		ミルク
24	チキンと大豆のトマトカレー	鶏もも ハム 卵 大豆 人参 ブロccoliー トマトピューレ	マシュマロサンド
木	コールスローサラダ	キャベツ コーン 玉葱 じゃが芋 カレールー	ミルク
25	唐揚げ ゆで卵	鶏もも ハム 卵 人参 ブロccoliー コーン	おかし
金	ポテトサラダ	胡瓜 じゃが芋	カルピス
26	卒園式		
土			
28	ポークビーンズ	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ ほうれん草	おかし
月	ほうれん草のなめ茸和え	ミニトマト 玉葱 なめ茸 じゃが芋	ミルク
29	肉じゃが 昆布の佃煮	竹輪 牛肉 焼き豆腐 昆布の佃煮 人参 ほうれん草 コーン	おかし
火	三色和え	もやし 玉葱 グリーンピース じゃが芋 糸こんにやく	ミルク
30	豆腐ハンバーグ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ブロccoliー	おかし
水	スパゲッティサラダ	枝豆 コーン スパゲッティー	ミルク
31	切り干し大根煮	平天 鶏もも ウインナー 卵 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん	おかし
木	グリーンサラダ	ブロccoliー 切干大根 干し椎茸 キャベツ 豆苗 板こんにやく	ミルク



## 【3月18日のレシピ】

### 人参サラダ (4人分)

- ・ 人参 150g
  - ・ 胡瓜 60g
  - ・ コーン 40g
  - ・ シーチキン 40g
  - ・ マヨネーズ 30g
  - ・ ポン酢 5g
  - ・ すりごま
- ① 人参・胡瓜を千切りにし、さっと火を通す
  - ② 調味料以外の材料を混ぜ合わせる  
マヨネーズとポン酢で味を整え、お好みですりごまをかけたら出来上がり!
- ☆人参が苦手でも食べられる人気メニューです☆



～楽しい食生活～

楽しい食事から育つもの・・・  
子ども達は美味しいものを食べるだけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は五感や食欲を育てます。それには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう♪

- ★幼児期からの食事体験
  - ★家族そろっての楽しい食事
  - ★規則的な生活リズムの確立
  - ★快眠・快食・快便・自立生活
- 



4月から給食が始まって、早いもので今年度も最後の月となりました。  
給食に慣れるまで苦手な食べ物が多かった子ども達もみんなと一緒に給食を食べたり、みんなで育てた野菜を収穫して給食で食べることで、苦手意識も減りましたね。  
『ごちそうさまでした!』『全部たべたよ～!』給食を通して、子ども達の成長に沢山の笑顔をもたらしました☺  
新年度からも子ども達がわくわく、給食が待ち遠しくなるような給食作りに励んでいきたいと思ひます。

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。  
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。  
24日(木)のチキンと大豆のトマトカレーの日は、白米でお願いします。