

きゅうしょくだより

令和8年3月 中央こども園



リクエストメニュー

献立表の☆はリクエストメニューです。
 たーくさんリクエストしてくれました☆
 ありがとう！

日	献立	材料名	おやつ
2月	☆ポークビーンズ チーズ ☆トマトとブロッコリーのサラダ	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ 筍 玉葱 トマト ブロッコリー しめじ	☆ウインナーパン ミルク
◎3火	ちらし寿司 すまし汁 ☆ぶぶあられはんぺん団子	ハム 桜でんぶ 卵 高野豆腐 ほうれん草 人参 色板 青葱 絹さや はんぺん 色板 豆腐 干し椎茸 あられ 花麩	☆カルピス のゼリー
4水	☆豆腐のマヨネーズ焼き ☆わかめの味噌汁 パナナ	ツナ 人参 豆腐 ブロッコリー 青葱 わかめ 玉葱 コーン 蓮根 ミントマト	おかし ミルク
5木	☆パンバンジー 味付けのり ☆あったかにゆう麺	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ 色板 青葱 そうめん ごま	ぶるぶるプリン
6金	☆鯖の塩焼き ごまのふりかけ ☆ブロッコリーのおかか和え オレンジ	鯖 キャベツ コーン ごま 花かつお ブロッコリー 人参	バナナケーキ ミルク
7土	お好み焼き サラダ パナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 青のり ブロッコリー トマト キャベツ 板こんにやく	おかし ミルク
9月	筑前煮 パイン ☆人参サラダ ☆のりの佃煮	竹輪 鶏肉 人参 いんげん 大根 蓮根 のり 椎茸 里芋 板こんにやく ツナ 人参 コーン 胡瓜	☆豆腐ドーナツ ミルク
10火	赤魚とほうれん草の煮付け 金平牛蒡 パナナ	赤魚 ほうれん草 ごま 人参 蓮根 牛蒡 糸こんにやく	おかし ミルク
◎11水	☆五目炊き込みご飯 ☆ツリーサラダ ☆鶏肉のレモン煮	鶏肉 油あげ 人参 しめじ 板こんにやく レモン クラッカー じゃが芋 胡瓜 コーン	☆動物クッキー カルピス
12木	☆かぼちゃシチュー チーズ ☆野菜のシャキシャキサラダ	ウインナー ブロッコリー 南京 玉ねぎ しめじ 白菜 じゃが芋 カニカマ ハム もずく テンゲン菜 胡瓜 豆苗 キャベツ	おかし ミルク
13金	魚のフライ タルタルソース ☆コンソメスープ パナナ	サワラ 卵 胡瓜 玉葱 カニカマ 人参 パセリ ブロッコリー	☆黒ゴマトースト ミルク
14土	そばめし 中華スープ パナナ	豚肉 人参 もやし 米 中華麺 テンゲン菜 卵 キャベツ ごま	おかし ミルク
16月	☆マーボー豆腐 パイン ☆えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青葱 人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 ハム わかめ もやし えのき コーン	☆アップルパイ ミルク
17火	☆さつま芋コロッケ ☆マカロニサラダ オレンジ	豚ミンチ 卵 チーズ 玉ねぎ さつま芋 じゃが芋 ハム 人参 胡瓜 コーン マカロニ ブロッコリー	☆バナナスキム ヨーグルト
18水	☆野菜入り豆腐ナゲット ☆かぼちゃサラダ	ツナ 豆腐 人参 青葱 蓮根 玉ねぎ コーン ハム 卵 南京 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 ミントマト	おかし ☆カルピス
19木	☆チーズハンバーグ パナナ ☆ナポリタンスパゲティ	合挽肉 豆腐 チーズ 玉ねぎ 卵 ベーコン ピーマン スパゲティ ブロッコリー	☆ちんすこう ミルク
21土	三色丼 味噌汁 パナナ	鶏ミンチ 卵 油あげ ほうれん草 人参 大根	おかし ミルク
23月	☆ゴロっと野菜カレー ☆りんごのコールスローサラダ	鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン じゃが芋 さつま芋 ハム キャベツ コーン 胡瓜 りんご	おかし ☆カルピス
24火	☆唐揚げ ☆スイートポテト ☆ツナと胡瓜の酢の物	鶏肉 さつま芋 キャベツ ツナ わかめ 胡瓜 コーン	マシュマロサンド ミルク
25水	白身魚の照り焼き パナナ ほうれん草の磯辺和え	ほき ブロッコリー 竹輪 のり ほうれん草 えのき コーン	おかし ミルク
26木	五目大豆煮 オレンジ 白菜の胡麻和え	鶏肉 厚揚げ 大豆 人参 大根 蓮根 玉ねぎ 白菜 コーン いんげん ごま	おかし ミルク
27金	小田巻蒸し パナナ 粉ふき芋 ブロッコリー	色板 鶏肉 卵 ほうれん草 人参 枝豆 うどん しめじ ブロッコリー じゃが芋	おかし ミルク
28土	おにぎり サラダ パナナ	米 味付けのり ブロッコリー ミントマト	おかし ミルク
30月	ポトフ オレンジ 春雨中華サラダ	ウインナー 厚揚げ いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ハム 春雨 胡瓜 コーン	おかし ミルク
31火	五目卵焼き パナナ レインボーサラダ	鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ミントマト 干し椎茸 玉ねぎ しめじ ブロッコリー チーズ キャベツ 胡瓜 コーン さつま芋	おかし ミルク

★特に人気の給食★

- 唐揚げ
- ツリーサラダ
- 野菜入り豆腐ナゲット
- スイートポテト
- プリン
- クッキー
- 豆腐ドーナツ

いつもこども園給食、食育への理解・ご協力ありがとうございます。
 園では、誤嚥を防ぐために、給食で使用しない食材や切り方に気をつけて調理しています。
 遠足や行事等のお弁当持参時に園での誤嚥・窒息につながりやすい食材、食品のご確認をお願いいたします。

☆球形な食材

吸い込みにより軌道を塞ぐことがあるので危険！
 必ず4等分に切ってください
 ・・・・ミニトマト、うずら卵、ぶどう、球チーズ、さくらんぼ 等

☆弾力性や繊維が硬い食材
 ・・・・ソーセージ→縦半分切る

☆唾液を吸収し飲み込みづらい食材
 ・・・・ゆで卵→半分切る

☆飴、カップゼリー、グミは誤嚥しやすいので、控えてください

19日のメニュー

【野菜入り豆腐ナゲット】

< 5人分 >

a.木綿豆腐	250g	a.コーン缶	50g
a.ツナフレーク	60g	a.小麦粉	35g
a.玉ねぎ	100g	ケチャップ	15g
a.人参	50g	揚げ油	適量

- <作り方>
- ①木綿豆腐は出来るだけ水分を切る
 - ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする
 - ③コーン、ツナ、は水分、油分を切っておく
 - ④水切りした豆腐をつぶしa.の材料を混ぜる
 - ⑤丸く成形し、180℃の油できつね色になるまで揚げる
 - ⑥最後にケチャップをつけて出来上がり♪

1年間ありがとうございました
 そら組さんが給食を食べる回数もあつずかとなりました。大きく成長する子ども達に、給食を通して関わることができ嬉しく思います。“給食おいしかった！”と言ってくれる子供たち。給食室の励みとなりました。少しでも食に興味を持つことができているれば嬉しく思います。

23日(月)ゴロっと野菜カレーの日、ふりかけ・佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニュー ☆はリクエストメニュー です。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。

