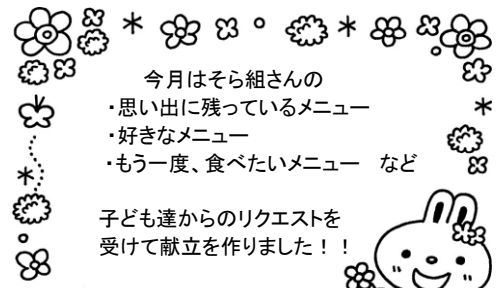


# 3月給食だより

令和4年度 中央こども園



今月はそら組さんの  
・思い出に残っているメニュー  
・好きなメニュー  
・もう一度、食べたいメニュー など

子ども達からのリクエストを  
受けて献立を作りました！！

日	献立名	材料名	おやつ
1	鶏だんごスープ	花かつお 竹輪 鶏ミンチ 豆腐 人参 ほうれん草 ブロッコリー	おかし
水	ほうれん草のゆず和え	青葱 えのき 筍 玉葱 白菜 コーン 土生姜 ゆず	ミルク
2	鮭のピザ風チーズ焼き	鮭 竹輪 ウインナー 大豆 チーズ 刻み昆布	おかし
木	大豆煮 ウインナーのソテー	人参 ピーマン 玉葱 コーン 板こんにゃく	ミルク
◎3	ひな祭り寿司 菜の花和え	穴子焼き 色板 ハム 卵 豆腐 高野豆腐 人参 グリンピース 青葱	いちご蒸しパン
金	花麩のすまし汁	菜の花 干し椎茸 蓮根 牛蒡 えのき キャベツ コーン 花麩	ミルク
4	チャーハン	ウインナー 卵 豆腐 人参 青葱 ピーマン もやし	
土	豆腐ともやしのスープ		
6	貝だくさん味噌汁	花かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 青のり ゆかり 人参 青葱	ちんすこう
月	白菜のおひたし 二色ふりかけ	玉葱 えのき 大根 白菜 もやし コーン さつま芋 板こんにゃく	ミルク
7	すき焼き風煮	竹輪 牛肉 ハム 焼き豆腐 人参 白菜 玉葱	人参ドーナツ
火	春雨の酢の物	牛蒡 えのき 胡瓜 コーン 春雨 糸こんにゃく 麩	ミルク
8	バンバンジー	竹輪 鶏むね 卵 高野豆腐 味噌 人参 小松菜	おかし
水	高野豆腐の卵とじ	グリンピース 土生姜 胡瓜 キャベツ もやし	ミルク
9	エッグコロッケ	ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー	パイン
木	人参サラダ	玉葱 胡瓜 コーン じゃが芋	スキムヨーグルト
10	赤魚の煮付け	赤魚 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし
金	刻み昆布とツナの金平		ミルク
11	ハヤシライス (ブロッコリー ゆで卵)	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
13	けんちん汁	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 青葱 ほうれん草	あんこのカップケーキ
月	ほうれん草のなめ茸和え	大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにゃく	ミルク
14	鮭の照り焼き	鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし	おかし
火	三色和え		ミルク
15	のり塩唐揚げ ゆで卵	鶏もも ハム 卵 青のり 人参 ブロッコリー コーン	おかし
水	ポテトサラダ	胡瓜 じゃが芋	ミルク
16	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー	ぶどうゼリー
木	ブロッコリー カレー風味の粉ふきいも	土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	
17	かに玉風卵焼き	カニカマ ハム 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 えのき	マーメイドのミルククッキー
金	えのきとわかめの中華和え	コーン 玉葱 干し椎茸 筍	ミルク
18	お好み焼き	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱	
土	ミニおにぎり	キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく お好み焼き粉	
20	コーンカレー	牛肉 ウインナー 卵 人参 ブロッコリー ミニトマト	スノーボール
月	グリーンサラダ	玉葱 コーン キャベツ 豆苗 じゃが芋	ミルク
22	照り焼きチキン	ちりめんじゃこ 鶏もも ハム チーズ 人参 ピーマン	パナナケーキ
水	レインボーサラダ ちりめんとピーマンの佃煮	胡瓜 ブロッコリー コーン さつま芋	ミルク
◎23	三色丼	豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 わかめ	マシュマロサンド
木	大根の味噌汁	人参 ほうれん草 大根 土生姜	ミルク
24	チーズハンバーグ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー	おかし
金	スパゲティサラダ	ミニトマト 玉葱 胡瓜 コーン スパゲティ	カルピス
25	卒園式		
27	豚汁 味付け海苔	ツナ 竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 味付け海苔	おかし
月	わかめとツナの酢の物	人参 青葱 胡瓜 玉葱 大根 さつま芋 板こんにゃく	ミルク
28	鯖の塩焼き	鯖 花かつお 人参 ブロッコリー キャベツ コーン	おかし
火	ブロッコリーのおかか和え		ミルク
29	ポークビーンズ	竹輪 ベーコン 大豆 海苔の佃煮 人参 パセリ 玉葱	おかし
水	ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草 しめじ じゃが芋 マカロニ	ミルク
30	八宝菜 ゆで卵	エビ 豚肉 卵 人参 ほうれん草 たくあん もやし	おかし
木	青菜と人参のたくあんナムル	玉葱 白菜 筍 干し椎茸	ミルク
31	切り干し大根煮	ししゃも 平天 鶏もも 高野豆腐 人参 南瓜	おかし
金	南瓜煮 ししゃも焼き	いんげん 切干大根 干し椎茸	ミルク

## そら組の人気だった献立を紹介 バンバンジー

【3月8日のレシピ 10人分】

- (胡麻ドレッシング)
- ・鶏むね肉 400g
  - ・土生姜 適量
  - ・胡瓜 150g
  - ・人参 100g
  - ・キャベツ 200g
  - ・もやし 100g
  - ・小松菜 100g
  - ・マヨネーズ 40g
  - ・味噌 15g
  - ・砂糖 10g
  - ・醤油 20g
  - ・酢 15g
  - ・ごま油 5g
  - ・すりごま 30g

- ① 鶏むね肉の上に、輪切りした生姜をのせて蒸す
- ② 胡瓜・人参・キャベツは千切り、もやし・小松菜は食べやすい長さに切る
- ③ 人参・キャベツ・もやし・小松菜は、さっと茹でる
- ④ 鶏むね肉が冷めたらほぐし、胡麻ドレッシングと和えれば出来上がり☆



## ～ひな祭りと行事食～

女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、『桃の節句』ともいいます。  
ひな祭りの食べ物について紹介します😊

### 《ちらし寿司》

えび(長生き)、蓮根(見通しがきく)など、縁起の良い具が祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参など華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれます。

### 《はまぐりのお吸い物》

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わない為、『将来、良い相手と出会って幸せになれるように』という願いが込められています。

### 《ひし餅》

緑・白・ピンク(紅)の3色の餅をひし形に切って重ねたもの。色の意味には、  
緑・・・健康や長寿/台地  
白・・・清浄/雪  
ピンク(紅)・・・魔除け/桃  
ひし形は心臓を意味していると言われ、災厄を除き、健康を願う気持ちが込められています。

### 《ひなあられ》

餅に砂糖を絡めて炒った和菓子。ピンク・緑・黄・白の4色で、四季を表しており、一年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。



今年度も残り1ヶ月となりました。  
給食を通して子ども達の成長に関わることができ、沢山の笑顔をもらいました😊  
新年度も子ども達に喜んでもらえる、安心安全な給食を提供できるよう努めていきます。  
よろしくお願いたします。

◎ は、完全給食

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。

20日(月)のコーンカレーの日は、白米でお願いします。