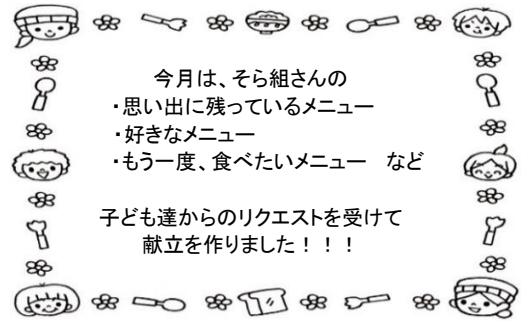
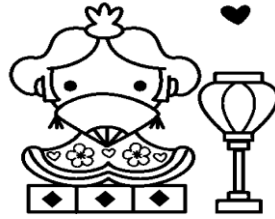




3月 給食だより

中央保育所



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月	具だくさん味噌汁 三色和え	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 えのき もやし コーン 板こんにゃく	オレンジマフィン ミルク
2火	パンパンジー 大豆煮	竹輪 鶏むね 味噌 大豆 人参 小松菜 青葱 キャベツ もやし 胡瓜 土生姜 板こんにゃく	おかし ミルク
◎3水	ひな祭り寿司 花麩のすまし汁	焼き穴子 色板 卵 豆腐 高野豆腐 人参 絹さや 青葱 干し椎茸 蓮根 えのき 牛蒡 花麩	ポップコーン ミルク
4木	タラのカレーマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え	タラ 花かつお 人参 ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
5金	チーズつくね ☆菜の花のおひたし	花かつお 鶏ミンチ ベーコン 豆腐 チーズ ひじき 人参 ミニトマト 菜の花 青葱 玉葱 蓮根 キャベツ コーン	レーズンロッククッキー ミルク
6土	チャーハン 中華スープ	ウインナー 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 ビーマン もやし	
8月	高野豆腐の卵とじ ピーマンとちりめんの佃煮	竹輪 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 人参 ピーマン グリンピース 干し椎茸 玉葱 じゃが芋	おかし ミルク
◎9火	三色丼 豆腐とわかめの味噌汁	竹輪 豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 わかめ 人参 ほうれん草 えのき	いちごスキムヨー グルト
10水	鮭のピザ風チーズ焼き ブロッコリー ウインナーのソテー	鮭 ウインナー チーズ 人参 ビーマン ブロッコリー 玉葱 コーン	スノーボール ミルク
11木	お別れ遠足	手作りお弁当	おかし ミルク
12金	照り焼きチキン ゆで卵 ポテトサラダ	鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー ミニトマト 胡瓜 コーン じゃが芋	抹茶マドレーヌ ミルク
13土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく	
15月	野菜たっぷり中華スープ 小松菜とコーンのナムル	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 小松菜 えのき 筍 大根 白菜 もやし コーン 春雨	おかし ミルク
16火	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー 粉ふき芋	ツナ ウインナー 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	みたらし団子
17水	あんかけハンバーグ ☆キャベツとリンゴのコールスローサラダ風	合挽ミンチ 豆腐 人参 ブロッコリー 豆苗 玉葱 キャベツ コーン りんご	スキムヨーグルト
18木	ミートオムレツ ブロッコリーといんげんのピーナッツ和え	合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー いんげん 玉葱 じゃが芋 ピーナッツ	おかし ミルク
19金	☆エッグコロッケ 人参サラダ	ツナ 合挽ミンチ 卵 人参 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋	ちんすこう ミルク
22月	麻婆豆腐 糸こんにゃくの酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 糸こんにゃく	きな粉麩ラスク ミルク
23火	チキンと大豆のトマトカレー マカロニサラダ ゆで卵	鶏もも ハム 卵 大豆 人参 グリンピース ブロッコリー トマトピューレ 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋	マシュマロサンド ミルク
24水	鶏肉のレモン煮 レインボーサラダ	鶏もも ハム チーズ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 さつま芋	おかし ミルク
25木	鮭の塩焼き 青菜とコーンの和え物	鮭 人参 ほうれん草 ミニトマト コーン もやし しめじ	おかし ミルク
26金	ポークビーンズ ほうれん草の磯辺和え	竹輪 ベーコン 大豆 海苔の佃煮 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 しめじ じゃが芋	おかし ミルク
27土	サンドイッチ バナナ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 サンドイッチ用パン いちごジャム	
29月	豚汁 味付け海苔 小松菜と人参のごま和え	竹輪 豚肉 豆腐 味噌 味付け海苔 人参 小松菜 青葱 大根 玉葱 えのき もやし さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
30火	魚の照り焼き 刻み昆布とツナの金平	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
31水	八宝菜 ☆卵とトマトの中華風炒め	ムキエビ 豚肉 ハム 卵 人参 トマト 玉葱 白菜 筍 干し椎茸 もやし	おかし ミルク

【 3月 24日のレシピ 】

鶏肉のレモン煮 ☆そらぐみさんの人気メニュー☆

- ・ 鶏もも 400g
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 片栗粉 適量
- ・ レモン汁 大1
- ・ 醤油 大1
- ・ 砂糖 30g
- ・ 水 小1
- ・ 揚げ油

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをする
片栗粉をつけ、油でカリッと揚げる
- ② 醤油、砂糖、水を合わせて煮詰め、
最後にレモン汁を入れタレを作る
- ③ 鶏肉にタレをからませ完成！！

二度揚げすることで、外はサクッと
中はジューシーに仕上がります♪

食品の表示

お菓子や飲み物などの食品パッケージには、いろいろなマークや表示が付いています。
 どんな食品にどんなマークが付いているのか、探してみても楽しいですよ♪
 ちなみに、『消費期限』と『賞味期限』の違いは『消費期限』は「書かれている日にちまでは安全に食べられる期限」、
 『賞味期限』は「品質が保たれて美味しく食べられる期限」の事です。



早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。
 コロナの影響もあり、限られた中でのクッキングしか行えず、食に触れ合う機会が少なかったように思います。
 お友達や先生と一緒に食べる給食の時間は楽しいですよ♪
 中には、偏食や少食で園での食事の時間に苦手意識を持つ子もいると思いますが、一人でも多く「給食大好き！楽しみ〜！」「美味しい」と言ってもらえるような給食作りに、これからも励んでいきたいと思っています。



◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はありません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。