

2022年度



## 3月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(水)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○鱈 △小麦粉 △マヨネーズ □コーンクリーム □小松菜 △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □わかめ □チンゲン菜 ○豆みそ だし粉	□パイナップル △ビスコ △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
2(木)	ミックスサンド チキンナゲット 卵スープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □いちごジャム ○卵 △チキンナゲット □ケチャップ □たまねぎ □えのき ○卵 ブイヨン 濃口醤油 △片栗粉 ○牛乳	ふりかけおにぎり △スティックゼリー □ブルー ○ほうじ茶	△精白米 ふりかけ※乳、卵、ごま、小麦 (以上見)
3(金)	洋風寿司 ブロッコリーのおかかあえ 菜の花のすまし汁	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □にんじん □グリーンピース △コーン □しその葉 △ごま すし酢 □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん □なばな(菜の花) △ふ □長ねぎ □えのき 薄口醤油 みりん だし粉	□りんご △ひなあられ ○チーズ ○カルピス	※えび、小麦、乳、さば、大豆、豚肉
4(土)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
6(月)	ふりかけご飯 焼きサバ ほうれん草のたくあん和え わかめとふの味噌汁	△精白米 ふりかけ※乳、卵、ごま、小麦 ○さば 食塩 □ほうれん草 □たくあん漬 濃口醤油 □わかめ □えのき △ふ だし粉 ○豆みそ	じゃこパン △ポップコーン △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△食パン ○じゃこ □あおのり △ごま △マヨネーズ (以上見)
7(火)	満月オムライス 鶏と白菜のスープ	△精白米 ○鶏ミンチ □にんにく □たまねぎ □にんじん 食塩 ○卵 △調合油 □ケチャップ ○鶏肉 □はくさい □にんじん ブイヨン 酒 みりん	□バナナ △全粒粉クラッカー △スティックゼリー ○牛乳	※小麦 (以上見)
8(水)	しょうゆラーメン かぶのカラフルサラダ	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん □かぶ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖	かぼちゃドーナツ △ポテトチップス ○牛乳	□かぼちゃ △砂糖 △ホットケーキミックス
9(木)	カレーライス キャベツのごまサラダ	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん カレールウ ブイヨン ○豆乳 □キャベツ ○ウインナー □もやし △マヨネーズ △ごま	□いちご △ビスコ △ぼりぼり小魚 ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳 (以上見)※小麦、ごま、大豆
10(金)	ごはん カレイの煮つけ さつまいものサラダ 春雨スープ	△精白米 ○かれい □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん △さつまいも ○プロセスチーズ □りんご □コーン △マヨネーズ こしょう □にんじん □たまねぎ □チンゲン菜 △はるさめ 中華だし 食塩 薄口醤油	フルーツサンド △揚げあられ ○牛乳	△ロールパン □みかん缶 □桃缶 □パウンドケーキ ○ホイップクリーム ※小麦(醤油)、大豆
11(土)	きのこスパゲッティ	△スパゲティ △バター ○ベーコン △オリーブ油 □しめじ □えのき □エリンギ □青ねぎ 濃口醤油 □焼きのり		
13(月)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ひじき煮 ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○鱈 △米こうじ ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ だし粉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ だし粉	□りんご △黒五かりんとう ○ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま
14(火)	コッペパン ホワイトシチュー 小松菜とベーコンサラダ 牛乳	○コッペパン※小麦、乳 ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 シチュウルー ○豆乳 ブイヨン □小松菜 □キャベツ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 ○豆みそ ○牛乳	スイートポテト △畑のスナック △スティックゼリー ほうじ茶	△さつまいも ○牛乳 △砂糖 △無塩バター ※小麦 (以上見)
15(水)	ごはん 焼きししゃも ごぼうと鶏のてり煮 もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○ししゃも ○鶏肉 □ごぼう △調合油 だし粉 酒 みりん 濃口醤油 □もやし ○豆腐 □たまねぎ ○豆みそ だし粉	□オレンジ △ビスコ △ぼりぼり小魚 △チーズ ○牛乳	※小麦、乳 (以上見)※小麦、ごま、大豆
16(木)	豆ごはん すき焼き風煮物 チンゲン菜の味噌汁	□グリーンピース 食塩 □こんぶ △精白米 酒 ○豚肉 △しらたき ○焼き豆腐 □にんじん □はくさい △調合油 濃口醤油 みりん ○卵 □長ねぎ △三温糖 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ だし粉	いちごヨーグルト △はとむぎおこし ほうじ茶	○ヨーグルト □いちごジャム
17(金)	コーンご飯 からあげ フライドポテト お星さまサラダ かぶのミルクスープ カルピスゼリー	△精白米 □コーン 食塩 ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油 △フライドポテト △調合油 食塩 △マカロニ(米粉) □キャベツ ○ロースハム □きゅうり □もやし △マヨネーズ □かぶ ○ベーコン □たまねぎ □かぶの葉 ○普通牛乳 ブイヨン 食塩 □カルピス □寒天	カステラ △海藻スナック △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※えび、ごま (以上見)

卒園式				
18(土)				
20(月)	ひじき入りご飯(給食) パンバンジー 肉団子のスープ	△精白米 □ひじき 薄口醤油 みりん 酒 だし粉 ○鶏ささ身 □もやし □きゅうり ○ツナ △ごま 濃口醤油 ○豆みそ ○鶏ミンチ こしょう 食塩 △片栗粉 △はるさめ □にんじん □はくさい □青ねぎ 薄口醤油 中華だし	小松菜のおやき △ビスコ ○牛乳	□小松菜 ○ベーコン □にんじん 濃口醤油 △小麦粉 △お好み焼粉 ※小麦、乳
22(水)	ごはん さけのマヨネーズ焼き 青菜ごま酢和え 豆腐のすまし汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 □もやし □小松菜 □にんじん ○竹輪 △いりごま 濃口醤油 米酢 △砂糖 ○豆腐 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	米粉のコア蒸しパン △ごぼうスナック ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 ココア ※小麦、ごま
23(木)	ごはん ささみのカレースティック キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	△精白米 ○鶏ささ身 食塩 ブイヨン カレー粉 △小麦粉 △調合油 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 ○ベーコン □チンゲン菜 ○卵 ブイヨン □わかめ	□いちご △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
24(金)	じゃごごはん 豚肉のピーマン味噌炒め 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 □ピーマン □にんじん □もやし □生姜 △調合油 ○豆みそ △砂糖 酒 □小松菜 ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	ピザトースト □プルーン ○牛乳	△食パン ○チーズ □ピーマン □玉ねぎ □ケチャップ ○豚ミンチ □にんじん △調合油 △砂糖
25(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
27(月)	ごはん 焼きカレー 炒り豆腐 キャベツとえのきの味噌汁	△精白米 ○かかれい 食塩 ○豚ミンチ △調合油 □にんじん □しいたけ ○豆腐 □いんげん だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 □キャベツ □えのき ○竹輪 だし粉 ○豆みそ	□バナナ △ねじりん棒 ○チーズ ○牛乳	※小麦
28(火)	チンゲン菜と卵のあんかけそば ブロッコリーとじゃこのサラダ	△中華麺 □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □ブロッコリー ○じゃこ □コーン △マヨネーズ 濃口醤油	ツナパン △ひじきあられ △スティックゼリー ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ (以上見)
29(水)	てりたまチキン丼 具だくさん味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △小麦粉 △三温糖 みりん 濃口醤油 ○卵 △マヨネーズ △調合油 □焼きのり □ごぼう □大根 □小松菜 △さといも □わかめ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △ビスコ △ぼりぼり小魚 △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳 (以上見) ※小麦、ごま、大豆 (未満見)
30(木)	お弁当		□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
31(金)	お弁当		△ミレービスケット △ラムネ ほうじ茶	



少しずつ暖かくなり、春の気配を感じる季節になりました。心身ともに大きく成長した子ども達も、もうすぐ進級、卒園を迎えます。食が細かった子もおかわりが出来るようになったり、苦手な野菜もパクパク食べられるようになったりと、成長が見られてとても嬉しく思います。今年度も残りわずかですが、一緒に過ごしてきたお友達と楽しく食を囲みたいと思います。

### 《薄味を心掛けましょう!!》

濃い味つけは、塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまう。保存がきくような寒い時期の料理は塩分が多くなりますが、この時期の野菜は甘みが強くなり、素材のおいしさがより楽しめる時でもあります。素材の味を生かした薄味を心がけたいですね。あいのそのこども園の給食でもできるだけ調味料に頼らず素材の味を活かすために、食材の切り方や調理方法を工夫し、味噌汁などの汁物は昆布から出汁をとるようにして子ども達の味覚を広がるようにしています♪



### 減塩&薄味調理のポイント!!



#### 《新鮮な食材で食事作りをしましょう》

新鮮な野菜や果物は素材の美味しさが際立つだけでなく、余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。色々な野菜や果物をこまめに摂取することを心がけましょう。

#### 《乾物のうまみを上手に利用しましょう》

うま味が凝縮されている乾物からは良質で上品なだしがとれます。化学調味料にはない天然のうま味成分のおかげで、スープも煮物もしっかりした味に。塩分を少なめにしてもおいしくいただけます。かつお節・昆布・干しいたけ・切り干し大根を活用しましょう。また海苔は和え物などに加えると香りがよく、薄味調味に役立ちます。

### お知らせ

○3/30日(木)31日(金)と4/1(土)15(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。