

2020年度

3月

給食献立表

あいのそのこども園

1(月)☆		2(火)		3(水)☆		4(木)		5(金)☆		
かやくうどん	うどん・かしわ 人参・色板・卵 ほうれん草・ねぎ 油・砂糖・醤油 みりん・だし粉	ごはん 鱈のコーン マヨネーズ焼き	精白米 鱈・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	洋風寿司	精白米・きゅうり 鮭フレーク・人参 グリーンピース・しそ コーン・すし酢	ごはん	精白米	ごま塩ごはん	精白米・黒ごま・食塩	
切干大根	切干大根・薄揚げ 人参・醤油・みりん 油・だし粉・砂糖	春雨サラダ	春雨・ひじき・キャベツ 人参・コーン・油 砂糖・酢・食塩・醤油	フライドポテト	じゃがいも・食塩 油	かいじゅうあげ	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ ピーマン・卵・小麦粉 食塩・油・天ぷら粉	タンダリー チキン	かしわ・食塩 醤油・カレー粉 ヨーグルト・こしょう	
ふかし芋	さつまいも	ほうれん草の 味噌汁	ほうれん草・うす揚げ だし粉・味噌・わかめ みりん	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー・醤油 かつお節・みりん	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ・コーン かつお節・醤油	オニオンリング	玉ねぎ・小麦粉・油 マヨドレ・中華だし 天ぷら粉	
牛乳 黄な粉蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳・砂糖・小豆 黄な粉	牛乳 バナナ 野菜せんべい チーズ	※小麦、ごま	牛乳 黒ごまの ケーキ	小麦粉・黒ごま・卵 バター・砂糖 ベーキングパウダー ※乳、小麦、卵、えび	大根と揚げ の味噌汁	大根・うす揚げ だし粉・味噌	野菜スープ	じゃがいも・キャベツ 人参・玉ねぎ・コンソメ シャウエッセン	
ポップコーン				ひなあられ		カルピスゼリー		カルピス・寒天		
473kcal	667kcal	522kcal	706kcal	452kcal	612kcal	531kcal	692kcal	527kcal	729kcal	
6(土)		8(月)☆		9(火)		10(水)☆		11(木)		
中華 ちゃんぽん	中華麺・豚肉・人参 白菜・もやし・筍 中華だし・みりん 醤油・片栗粉	ごはん ししゃもの ごま衣焼き	精白米 ししゃも・小麦粉・ごま 油	ミックスサンド	食パン・いちごジャム きゅうり・シーチキン マヨドレ・卵	ごはん	精白米	ごはん	精白米	
		小松菜のお浸し	小松菜・人参・じゃこ 醤油・みりん	ジャーマン ポテト	じゃがいも・コンソメ シャウエッセン・食塩 こしょう・オリーブ油	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	焼き魚	鮭・食塩	
		豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌	コーンスープ	豆乳・コーン・コンソメ	豚汁	豚肉・油・豆腐・ねぎ こんにゃく・大根 ごぼう・さつまいも だし粉・味噌・みりん 人参・べつたら漬	大根の煮物	大根・人参・うす揚げ 砂糖・酒・だし粉・醤油	
				牛乳		白菜の 即席漬	白菜・人参・塩昆布	じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	
牛乳 オニオン ブレッド		牛乳 オニオン ブレッド	玉ねぎ・ロースハム ホットケーキミックス 卵・牛乳・マヨドレ チーズ	ほうじ茶 ひじきおにぎり	精白米・ひじき・酒 みりん・醤油 かつお節 ※小麦、ごま	いちご ひじきスティック チーズ	※乳、小麦	牛乳 バナナ 海藻せんべい チーズ	※小麦、えび、ごま	
201kcal	251kcal	457kcal	640kcal	563kcal	734kcal	480kcal	629kcal	434kcal	600kcal	
12(金)☆		13(土)		15(月)☆		16(火)		17(水)☆		
ごはん	精白米	煮込みうどん	うどん・豚肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ねぎ・醤油・みりん だし粉・油	肉味噌そば	中華麺・豚ミンチ 生姜・油・白ねぎ 中華味・味噌・砂糖 酒・醤油・片栗粉 人参・チンゲン菜 もやし	わかめごはん	精白米・わかめ 食塩・酒	オムライス	精白米・鶏ミンチ ニンニク・人参・卵 玉ねぎ・ケチャップ 食塩・油	
からあげ	かしわ・にんにく・生姜 醤油・酒・油・片栗粉			切干大根の サラダ	切干大根・キャベツ ごま油・米酢・砂糖 醤油	つみれ汁	鯛つみれ・豆腐 大根・人参・ごぼう こんにゃく・ねぎ・味噌 だし粉	豆乳ポトフ	人参・しめじ・コーン ブロッコリー・豆乳 シャウエッセン・食塩 じゃがいも・コンソメ	
人参しりしり	人参・もやし・卵 シーチキン・食塩 醤油・油・こしょう					味噌ポテト	じゃがいも・味噌 砂糖・みりん・酒 醤油			
チンゲン菜の 味噌汁	うす揚げ・チンゲン菜 だし粉・味噌									
牛乳 豆腐パン	小麦粉・食塩・砂糖 豆腐・ドライイースト			牛乳 かぼちゃ団子	かぼちゃ・砂糖・ごま チーズ・片栗粉 ※小麦	牛乳 りんご ポテトチップス チーズ		牛乳 フライビーンズ	大豆・片栗粉・砂糖 醤油・青さ・油 ※乳、小麦	
パイナップル (以上見)				全粒粉クラッカー				胚芽スティック		
526kcal	707kcal	213kcal	266kcal	439kcal	618kcal	451kcal	626kcal	491kcal	682kcal	
18(木)		19(金)☆		20(土)		22(月)☆		23(火)		
魚のフライ	鱈・食塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ ウスターソース・油	冬野菜カレー	精白米・かしわ・油 玉ねぎ・人参・豆乳 さつまいも・大根 レンコン・カレールウ だし粉	卒園式		ごはん	精白米	コッパン	※乳、小麦	
キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢	白菜のサラダ	りんご・白菜・油 米酢・砂糖・食塩 レーズン			魚の 人参衣焼き	カレー・食塩・小麦粉 人参・油	クラム チャウダー	人参・じゃがいも 玉ねぎ・ベーコン あさり・豆乳・油 クリームシチュウルー コンソメ	
小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌	牛乳				ひじき煮	大豆・ひじき・人参 うす揚げ・だし粉 砂糖・醤油・油	カニカマサラダ	カニカマ・キャベツ 人参・マヨドレ・醤油	
牛乳 カップケーキ		ほうじ茶 マカロニあべかわ	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩 ※小麦、えび、ごま			牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖	ほうじ茶 バナナ 芋けんぴ		
391kcal	471kcal	555kcal	714kcal			454kcal	633kcal	330kcal	438kcal	

24(水)☆		25(木)		26(金)☆		27(土)		29(月)☆				
昼	ご飯 さばの味噌煮 五目金平 吉野汁	精白米 さば・味噌・しょうが 砂糖・醤油・酒 ごぼう・人参・筍 干し椎茸・しらたき 酒・みりん・砂糖・油 ごま・醤油 しめじ・豆腐・大根 ねぎ・だし粉・醤油 みりん・吉野葛	ご飯 豚肉の 生姜焼き さつまいも サラダ 白菜の味噌汁	精白米 豚肉・醤油・酒 生姜・みりん・油 さつまいも・チーズ コーン・りんご・食塩 マヨドレ・こしょう 白菜・うす揚げ わかめ・だし粉・味噌	いろいろ飯 ほうれん草の じゃこ和え 磯風味ポテト 卵汁	精白米・かしわ 竹輪・うす揚げ 人参・干し椎茸 こんにゃく・醤油 みりん・だし粉 もやし・ほうれん草 醤油・みりん・じゃこ じゃがいも・青さ 食塩 卵・わかめ・醤油 みりん・だし粉	ミート スパゲッティ	スパゲッティ・油 豚ミンチ・玉ねぎ トマト・ケチャップ 砂糖・ウスターソース コンソメ	ご飯 ふりかけ 肉団子の スープ ブロッコリーの 中華和え	精白米 ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦 鶏ミンチ・こしょう 食塩・片栗粉・春雨 人参・白菜・ねぎ 醤油・中華だし ブロッコリー・ごま油 砂糖・米酢・醤油		
15時	牛乳 カステラ 野菜スティック	※乳、卵、小麦 ※小麦	牛乳 キウイフルーツ ミレービスケット	※小麦	牛乳 ひじき蒸しパン はとむぎおこし (以上児) ブルー(未満児)	ひじき・落花生 ホットケーキミックス 牛乳・砂糖 ※ハト麦			牛乳 じゃこパン 畑のスナック	食パン・じゃこ・青のり ごま・マヨドレ ※小麦		
	477kcal	650kcal	564kcal	738kcal	413kcal	610kcal	291kcal	364kcal	508kcal	704kcal		
30(火)		31(水)										
昼	お弁当		お弁当									
15時	牛乳 揚げあられ ラムネ 昆布(以上児)		牛乳 パイナップル 味付けいりこ チーズ	※ごま								
	128kcal	209kcal	129kcal	196kcal								

・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。



給食だより

2020年度
あいのそのこも園

身につけたい食事のマナー ~全4回~
 4つの基本ポイント
 <その4:はしの使い方>
 基本の持ち方をマスターしよう

- ①適正な長さ
親指と人差し指を直角に広げた長さの1.5倍くらいが丁度よい長さと言われています。
- ②始める前にリラックス
始めに手指の力を抜いてリラックス。食事の前や、はし使いの練習前に力を抜く体様を取り入れるのも。
- ③鉛筆持ちをマスター
まず、鉛筆をしっかりと持つ力をチェック。鉛筆が持てたら、はし本を使って鉛筆を持つように、中指、人差し指、親指で持つ練習をします。
- ④もう1本を中に通す
もう1本のはしを真ん中を通して、中指と薬指の間に入れて固定します。
- ⑤完成!
はしか持てたら動かす練習。上のはしを動かして、はし先を下のはし先近づけます。

早いもので、ゆり組さんのお子どもたちが園を旅立つ日が近づいてきました。そこで今日の給食は、ゆり組さんからのリクエストを中心とした献立になっています。さて、どんなメニューが選ばれたのでしょうか?

- ・オニオンリング
- ・人参しりしり
- ・ミックスサンド
- ・カルピスゼリー
- ・オムライス
- ・ふりかけごはん
- ・タンドリ-チキン
- ・魚のフライ
- ・カレーライス
- ・焼魚
- ・からあげ
- ・肉味噌そば

子どもたちの園での思い出の一つになるよう、いつも以上に愛情込めて給食を作りたいと思います。お楽しみに♪

✦ 食育活動 ✦
 3日はひなまつりです。園では給食に「洋風寿司」、おやつに「ひなあられ」を提供します。

お知らせ
 030日(水)~4月2日(金)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。

2020年度も皆様のご理解とご協力のもと、無事に給食を提供出来たことに感謝いたします。来年度も子どもたちの身体作りを支える、より良い給食を目指し、努力していきたいと思っております。ありがとうございました。

