2021年度

3月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(火)	しそわかめごはん 肉団子スープ かみかみサラダ	△精白米 しそわかめ※ごま 〇鶏ミンチ　△片栗粉 △春雨　□人参 □白菜 □ねぎ こしょう　食塩 中華だし 薄口醤油 〇さきいか　△マヨドレ △ごま油　□きゅうり □人参 □ごぼう 濃口醤油	□バナナ △全粒粉クラッカー 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
2(水)	ミックスサンド チキンナゲット コーンスープ 〇牛乳	〇シーチキン 〇卵 〇ハム △食パン △マヨドレ　□きゅうり □いちごジャム △チキンナゲット △油 〇豆乳 △コーン コンソメ	にんじんおにぎり □プルーン ほうじ茶	△精白米 △ごま □人参 □塩昆布 濃口醤油
3(木)	ごはん 魚のムニエル かつおとあさりの ササっとサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁	△精白米 〇カレイ　△有塩バター △薄力粉 食塩　こしょう 〇大豆 〇あさり 〇シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ　だし粉	□りんご △ひなあられ 〇チーズ 〇牛乳	※卵、乳、小麦、えび
4(金)	ビビンバ丼 かき玉スープ ぶどうゼリー	〇豚肉　△精白米 △三温糖 △ごま △ごま油 △油　□ほうれん草 □人参 □もやし □りんご　酒　濃口醤油　みりん にんにく 生姜 米酢 〇卵 〇ハム　△片栗粉　□玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ　中華だし 食塩 薄口醤油 △砂糖　□グレープジュース □寒天	マカロニあべかわ △海草せんべい 〇牛乳	〇黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 ※小麦、えび、ごま
5(土)	焼きそば	〇豚肉 〇かつお節　△中華めん △油　□キャベツ □人参 □ピーマン □青のり ウスターソース 焼きそばソース		
7(月)	いろごはん ほうれん草のじゃこ和え フライドポテト 卵汁	〇かしわ 〇竹輪 〇油揚げ　△精白米 △こんにゃく　□人参 □干し椎茸 薄口醤油 みりん だし粉 〇じゃこ　□もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん △フライドポテト △油 食塩 〇卵 〇わかめ だし粉 薄口醤油 みりん	フルーツサンド □ラムネ 〇牛乳	〇ホイップクリーム △バターロール □みかん （以上児）
8(火)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 五色和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 〇鮭　△マヨドレ　食塩 〇かつお節　□小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	□いちご △ミレービスケット 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
9(水)	海鮮あんかけラーメン ブロッコリーの昆布和え アメリカンドッグ	〇えび △中華麺 △油 △片栗粉　□人参 □白菜 □筍 □にら □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん □ブロッコリー □人参 □塩昆布 〇ウインナー　△ホットケーキミックス △油　□ケチャップ	黒ごまのケーキ △チューペット □プルーン ほうじ茶	〇卵 △バター △薄力粉 △黒ごま △砂糖 ベーキングパウダー （以上児） （未満児）
10(木)	オムライス 野菜スープ りんごゼリー	〇鶏ミンチ 〇卵 △精白米 △油　□人参 □玉ねぎ □ケチャップ ニンニク 食塩 〇豆腐 〇ベーコン　△じゃがいも　□人参 □玉ねぎ コンソメ △砂糖　□りんごジュース □寒天	□パイナップル △野菜スティック 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
11(金)	ごはん 豚肉のごま衣揚げ かぼちゃサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 〇豚肉 〇卵　△小麦粉 △黒ごま △油 濃口醤油 酒 食塩 〇シーチキン　△油 △三温糖　□かぼちゃ □きゅうり　米酢 食塩 〇豆みそ　□人参 □玉ねぎ □えのき □ねぎ だし粉	シュガーパイ △ごぼうチップ 〇牛乳	△パイシート △グラニュー糖 ※小麦、えび、ごま
12(土)	あんかけうどん	〇かしわ 〇色板 〇油揚げ　△うどん △油 △片栗粉　□人参 □白菜 □ねぎ □しめじ 薄口醤油 濃口醤油 みりん だし粉 酒		
14(月)	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのサラダ 大根の味噌汁	△精白米 〇かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 〇シーチキン　△三温糖 △油　□ひじき □人参 □コーン □キャベツ 濃口醤油 米酢 食塩 〇油揚げ 〇豆みそ　□大根 だし粉	野菜蒸しパン △ゼリー □プルーン 〇牛乳	△ホットケーキミックス □野菜ジュース （以上児） （未満児）
15(火)	カレーライス キャベツの甘酢和え カルピスゼリー 〇牛乳	〇豚肉 〇豆乳　△精白米 △じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参 カレールウ コンソメ △三温糖　□キャベツ □コーン 米酢 濃口醤油 食塩 〇カルピス　□寒天 □いちご	□バナナ △黒ごまかりんとう 〇チーズ ほうじ茶	※小麦、ごま
16(水)	しょうゆラーメン きゅうりと大根のゆかり和え □黄桃	〇豚肉　△中華めん △コーン △油　□もやし□青ねぎ □人参 □キャベツ 薄口醤油 みりん 中華だし □きゅうり □大根 ゆかり 食塩	小松菜のおやき △はとむぎおこし 〇牛乳	〇ベーコン △お好み粉 △薄力粉 □人参 □小松菜 濃口醤油
17(木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根 具だくさん汁	△精白米 〇鮭　△塩こうじ　□レモン汁 〇油揚げ　△油 △三温糖　□切干大根 □人参 濃口醤油　みりん だし粉 〇豆みそ　△里芋　□ごぼう □小松菜 □かぶ □わかめ だし粉	□オレンジ △胚芽スティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦

18(金)	**ふりかけごはん** **からあげ** **コールスローサラダ** **コンソメスープ** **ココアプリン**	△精白米　ふりかけ※ごま 〇かしわ　△片栗粉 △油 濃口醤油 酒 生姜 ニンニク △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン 食塩　米酢 〇ベーコン 〇卵 □チンゲン菜 □わかめ　コンソメ 〇牛乳 〇ホイップクリーム 〇ゼラチン △砂糖 純ココア	**△カステラ** **△畑のスナック** **ほうじ茶**	※乳、卵、小麦 ※小麦
19(土)	**卒園式**			
22(火)	**△コッペパン** **ビーフシチュー** **カニカマのサラダ** **〇牛乳**	※乳、小麦 〇牛肉 〇豆乳　△じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参 □グリーンピース ビーフシチュウルウ 〇カニカマ　△マヨドレ　□キャベツ □人参　濃口醤油	**□りんご** **△ねじりん棒** **〇チーズ** **ほうじ茶**	※小麦
23(水)	**ごはん** **豚肉のスタミナ焼き** **ブロッコリーのおかか和え** **えのきと小松菜の味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△油 △ごま油 △三温糖 □人参 □玉ねぎ □もやし □にら 生姜 濃口醤油 酒 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油 みりん 〇油揚げ 〇豆みそ　□えのき □小松菜 だし粉	**じゃがいも焼き団子** **□プルーン** **〇牛乳**	△じゃがいも 〇チーズ △薄力粉 △片栗粉 △コーン
24(木)	**ごはん** **ししゃものごま衣焼き** **ほうれん草の磯部和え** **豆腐としめじのすまし汁**	△精白米 〇ししゃも　△薄力粉 △油 △ごま 〇かつお節　□ほうれん草 □人参 □もやし □刻みのり 濃口醤油 〇豆腐 〇色板　□しめじ □わかめ □ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん	**□いちご** **△カル鉄スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦
25(金)	**ごはん** **ささ身のレモン煮** **ごまじゃこサラダ** **白菜の味噌汁**	△精白米 〇ささ身 △片栗粉 △油 △三温糖 □レモン汁 濃口醤油 酒 食塩 〇じゃこ　△ごま △三温糖　□小松菜 □キャベツ 濃口醤油 米酢 〇豆みそ　△油揚げ　□白菜 □わかめ だし粉	**ブルーベリーヨーグルト** **△ポップコーン** **ほうじ茶**	〇ヨーグルト　△ブルーベリージャム
26(土)	**肉味噌そば**	〇豚ミンチ 〇豆みそ　△中華めん △三温糖 △油　△片栗粉 □生姜 □もやし □人参 □チンゲン菜 □白ねぎ　中華だし 薄口醤油 酒		
28(月)	**ごはん** **魚の人参衣焼き** **切干大根のごまマヨサラダ** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 〇カレイ　△薄力粉 △油　□人参 食塩 △ごま △マヨドレ　□切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ　だし粉	**カップケーキ** **△ゼリー** **△ラムネ** **〇牛乳**	〇牛乳 〇卵 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン （以上児） （未満児）
29(火)	**じゃこごはん** **筑前煮** **チンゲン菜の味噌汁**	〇じゃこ　△精白米 〇竹輪 〇かしわ　△じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油　□人参 □ごぼう □三度豆　だし粉　濃口醤油　みりん 〇うす揚げ 〇豆みそ　□チンゲン菜　だし粉	**□バナナ** **△ひじきあられ** **〇チーズ** **〇牛乳**	
30(水)	**お弁当**		**□パイナップル** **△ポテトチップス** **〇チーズ** **〇牛乳**	
31(木)	**お弁当**		**△揚げあられ** **△動物ビスケット** **ほうじ茶**	※小麦

食育だより

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りには、ちらし寿司とハマグリのお吸い物を食べる風習がありますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は、「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。上に乗せる具にもそれぞれ意味が込められているようです。

・レンコン：はるか先まで見通せるように
・エビ：腰が曲がるまで長生きできるように

早いもので、ゆり組さんの子どもたちが園を旅立つ日が近づいてきました。そこで今月の給食は、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？

・あんかけラーメン　・ミックスサンド　・フルーツサンド　・チューペット
・ラーメン　・オムライス　・ぶどうゼリー　・ココアプリン
・カレーライス　・豚肉のごま衣揚げ　・りんごゼリー
・アメリカンドッグ　・ビビンバ丼　・カルピスゼリー（いちごのせ）
・魚のムニエル　・かぼちゃサラダ
・魚のパン粉焼き　・ニコニコランチ（からあげ・ウインナー）

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♪

食育クイズ

Q次のうちもっとも薄味に感じられるものはどれ？
①熱いもの　②常温のもの　③冷たいもの

A正解は①。
料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たい方が強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。また、一般的に温かい食べ物と冷たい食べ物の適温は、体温を中心に±25度前後と考えられています。しかし、子どもの美味しさ温度は少し低く2歳児以下では±15℃、3歳以上児では±20℃だそうです。

お知らせ

〇30日（水）～4月1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。

2021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。
来年度も子ども達の身体づくりを支える、より良い給食を目指し、努力していきたいと思います。ありがとうございました。