

3月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	金	卯の花 味付のり ほうれん草のおひたし		竹輪 15 鶏肉 10 海苔 5 卯の花 20 あげ 50	こんにゃく 10 里芋 20 ごま 1	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ひじき 1 ほうれん草 30	おにぎりの日
2	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
4	月	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ 50 卵 20 わかめ 3 カニカマ 5	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 20	園内研修
5	火	ちらし寿司 味噌汁	ヨーグルト	豆腐 20 ちりめん 5 味噌 10 あげ 5 卵 40 高野豆腐 5 わかめ 2 スキム 10	ごま 5	人参 30 青葱 5 玉葱 20 牛蒡 10 蓮根 5 干椎茸 1 えのき 5 胡瓜 5 かんぴょう 5	お別れ遠足
6	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 30 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	入園説明会 園庭開放
7	木	クリームシチュー ポパイサラダ	おひなさま ケーキ	鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 30	マヨネーズ 5 シチュー ルー 20 ホットケーキ ミックス 20 バター 5	人参 25 ブロッコリー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
8	金	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
9	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
11	月	カレーライス もやしのナムル		牛肉 10	カレールー 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	運動教室
12	火	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサラ ダ	シュガー バターパン	牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2	小麦粉 30 パン粉 5 マヨネーズ 10 バター 3	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	足底圧計測
13	水	マーボー豆腐 フライドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 20 干椎茸 1 土生姜 1	お話会 園庭開放
14	木	カレイの西京焼き 白和え	クッキー	鰯 60 味噌 10 豆腐 30 卵 2	ごま 3 板こんに 10 小麦粉 20 バター 7	人参 10 ほうれん草 10	ハロータイム
15	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 25 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	音楽教室
16	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
18	月	お楽しみ献立		ウインナー 10 鶏肉 30	片栗粉 5 ケチャップ 5 スパゲティ 5 マヨネーズ 5	土生姜 1 人参 10 胡瓜 5 トマト 10 ピーマン 5 玉葱 10 キャベツ 10	誕生会 お別れ会 身体測定
19	火	五目豆煮 人参シリシリ		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 豆腐 20 大豆 10	ごま 3 板こんに 10 ごま油 1	人参 50 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 ピーマン 5	お話会 避難訓練
21	木	チキンライス ポトフ風スープ	ホット ケーキ	鶏ミンチ 10 スキム 10 ウインナー 10 卵 40 牛乳 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10 ホットケ ーキミックス 20	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
22	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
23	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマ ン 10 マッシュルーム 30	
25	月	赤飯 豚汁		豚肉 10 味噌 10 厚揚げ 10 小豆 10	もち米 30 里芋 10 板こんに 10	人参 10 大根 20 青葱 5 牛蒡 10	卒園式
26	火	鯖の味噌煮 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鯖 40 味噌 5 塩昆布 5 スキム 10	ごま油 1	人参 10 土生姜 2 切干大根 8 胡瓜 3	
27	水	肉じゃがが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
28	木	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
29	金	手作り弁当					
30	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルー 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(5日と21日と25日です)
1日はおにぎりを作ってきてください。
29日(金)は厨房の大掃除のため、給食が作れません。

ひし餅&ひなあられ

~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。カラフルな色の組み合わせには、意味があるってご存知ですか？

ひし餅

「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で、春を表す。春の訪れへの喜びが込められている。

ひなあられ

「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表す。一年通して健康に過ごせますようにという願いが込められている。

春の山菜がおいしい季節です

フキノトウ、ノビル、セリ、タラの芽など、この時期ならではの山菜が店頭並びます。ちょっと苦くて子どもは苦手……と思うかもしれませんが、天ぷらやおひたしにしたり、つみれに練り込んだりすることで、子どもでもおいしく食べられる物があります。

フキノトウは微量ですが天然の毒素を含んでいることがあるので、あく抜きをして食べましょう。

春野菜を食べよう

店頭で、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、サヤエンドウなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、サラダパーティーも楽しいですよ。

小松菜とひじきの和え物

- 材料(4人分)
- 小松菜・・・・・・・・・・2株
 - 干しひじき・・・・・・・・・・5g
 - 人参・・・・・・・・・・25g
 - ちりめんじゃこ・・・・・・・・10g
 - すりごま・・・・・・・・・・5g
 - しょう油・・・・・・・・・・小さじ1

- つくりかた
- ① ひじきはもどしておく。人参は千切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①をそれぞれ茹でて水気を切る。
- ③ 全ての材料を和える。