

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	土	焼きそば		豚肉 10 粉塵 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	
3	月	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 ひじき 1	こんにゃく 10 里芋 20 ごま 1	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ほうれん草 30	おにぎりの日 運動教室
4	火	ちらし寿司 豆腐汁	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
5	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	園庭開放
6	木	浦島ごはん みそ汁	シガレットパイ	豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1 春巻きの皮 10 パター 5	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10	講演会・親子ふれあい遊び (5歳)
7	金	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	入園説明会
8	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
10	月	ササミのゴマフライ 春雨の酢の物		ささみ 50 卵 20 わかめ 3	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 10 ケチャップ 10 春雨 5	胡瓜 5 人参 5 キャベツ 20	園内研修
11	火	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰯 60 味噌 10 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
12	水	ポテトグラタン 牛蒡の金平	ひな祭りケーキ	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10 生クリーム 10	ごま 2 パター 13 小麦粉 13 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロccoli 5 玉葱 15 コーン 5	お話会 園庭開放
13	木	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	ハロータイム
14	金	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 竹輪 25	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	※ごはん います
15	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	
17	月	切干大根入り卵焼き 大豆の甘酢和え		鶏ミンチ 5 卵 50 大豆 10		人参 10 玉葱 10 青葱 5 切干大根 2	避難訓練
18	火	お楽しみ献立	シュガーバターパン	ウインナー 10 鶏肉 30 牛乳 15	片栗粉 5 ケチャップ 5 スパゲティ 5 小麦粉 20 マヨネーズ 5 パター 10	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	水	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30 スキム 10	ごま 3 板こんに 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	お話会 園庭開放
21	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ccoli 10	音楽教室
22	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	
24	月	ポークビーンズ マカロニサラダ	ホットケーキ	豚肉 10 ハム 5 大豆 10 卵 10 牛乳 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10 ホットケーキミックス 20	人参 20 玉葱 20	
25	火	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	水	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 10	小麦粉 5 マヨネーズ 5 シチュールー 20	人参 25 ブロccoli 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
27	木	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	金	手作り弁当					
29	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	
31	月	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	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(4日と6日と25日です)
 3日はおにぎりを作ってきてください。
 28日(金)は厨房の大掃除のため、給食が作れません。



ひなまつり

ひなまつりにまつわる たべもの

桃・・・・・・・・中国伝来の思想として、桃には、魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒・・・・・・・・桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

菱餅・・・・・・・・いにしへの健康食品だったといわれています。
 紅⇒くちなしが含まれていて解毒作用があります
 白⇒白い菱の実に血圧降下作用があります
 緑⇒よもぎ餅 造血作用があります
 花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。



ひなあられ・・・お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれの四季をあらわしているといわれ、一年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



ぱりぱりおいしい

シガレットパイ

材料
 春巻きの皮・・・・・・・・5枚
 無塩バター・・・・・・・・20g
 グラニュー糖・・・・・・・・30g

つくりかた

- ① 春巻きの皮を広げて全体に無塩バターをぬり、グラニュー糖をふる。
- ② 端からシガレット状にクルクル巻き、オーブントースターで5～6分焼き色がつくまで焼く。

※菜箸を使うと簡単に巻くことができます。きつく巻き過ぎると焼きにくいので軽く巻きます。
 ※2cmほどに切って焼くとさらにおいしいです。