

3月の給食だより

～リクエスト給食～

3月に卒園する子ども達のリクエスト給食を取り入れています。
今まで思い出に残った給食、また食べたい給食を聞き取りました。
リクエスト給食には★マークをつけています。



～学校給食試食会～

就学前の5歳児は3月5日に小学校の給食を試食します。

- ・コウノトリ米ご飯・五目玉子焼き
- ・小松菜の和え物・ちゃんこ汁・牛乳



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
<p>ちらしずし・厚揚げと大根の煮物 すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 にんじん しいたけ いんげん 高野豆腐 でんぶ 焼きのり ☆ 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん</p> <p>☆ こまつな 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 牛乳・お花型クッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター 乾いちご</p>	<p>ご飯・ハンバーグ★・野菜のソテー 野菜の豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ たひき肉 木綿豆腐 ☆ キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん 豚ひき肉 ☆ 人参 たまねぎ さつま芋 いりごま ほうれん草 豆乳 牛乳・ジャムサンド★ ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム</p>	<p>ご飯・鮭のピザ風焼・ひじきサラダ みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ 鮭 たまねぎ にんじん トマトケチャップ チーズ ☆ キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ えのきたけ 木綿豆腐 青ねぎ 牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター</p>	<p>ご飯・親子丼★・ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(さつま芋) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば いりごま ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ☆ 卵 牛乳・オレンジゼリー★ ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天</p>	<p>ご飯・鶏肉のから揚げ★・酢の物 すまし汁(えのき)・牛乳 ☆ 精白米 ☆ しょうが 片栗粉 鶏もも肉 ☆ にんじん キャベツ こまつな ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 豆腐 お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク ヨーグルト</p>	<p>ご飯・鯖の岩津ネギ味噌焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ さわら 岩津ねぎ ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 切干大根 ☆ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ 牛乳・ゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 いりごま</p>
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
<p>ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん</p> <p>☆ にんじん たまねぎ だいこん こまつな りんご・小魚・牛乳 ☆ りんご ☆ 煮干し いりごま ☆牛乳</p>	<p>ご飯・焼きそば・厚揚げの煮物・けんちん汁 健康ふりかけ★ ☆ 精白米 ☆ 中華めん 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース ☆ 生揚げ ☆ にんじん だいこん ごぼう 豆腐 はくさい ねぎ 牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス</p>	<p>ご飯・豚じゃが・大根とツナのサラダ みそ汁(豆腐)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ だいこん にんじん ツナ缶 ほうれん草 マヨネーズ 牛乳・ココアクッキー★ ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア 薄力粉 有塩バター</p>	<p>ご飯・麻婆豆腐★・かぼちゃのオープン焼き 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン ごま油 ☆ かぼちゃ チーズ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ 牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ツナ缶 マヨネーズ</p>	<p>ご飯・鯖のカレイ焼き・おかか和え・豚汁 牛乳 ☆ 精白米 ☆ さば カレイ粉 薄力粉 ☆ かつお節 キャベツ にんじん ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう 青ねぎ ☆牛乳 お茶・フルーチェ★ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ</p>	<p>ご飯・豚肉の甘辛丼 ブロッコリーとひじきの炒め物・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー ひじき たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 豆腐</p> <p>牛乳・きなこラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン きな粉 有塩バター</p>
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<p>炊き込みご飯・ホキのゆかりたぶら 春雨の酢の物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ごぼう ぶなしめじ にんじん 乾ひじき ☆ ホキ ☆ はるさめ にんじん キャベツ きゅうり ☆ 木綿豆腐 ほうれん草 にんじん たまねぎ</p> <p>牛乳・りんごゼリー★ ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天</p>	<p>ご飯・厚揚げのすき焼き煮 豆乳ゴマラーメン★・オレンジ ☆ 精白米 ☆ にんじん 生揚げ たまねぎ 豚肉 はくさい ごぼう ☆ オレンジ</p> <p>牛乳・シーチキンおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 こまつな</p>	<p>ご飯・ポークカレー★・キャベツサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大根 カレールウ ☆ にんじん キャベツ マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん ほうれん草 はくさい ヤクルト・パフェ★ ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ホットケーキミックス 生クリーム みかん缶詰</p>	<p>春分の日</p>	<p>わかめごはん・鮭のみそ焼き 切干し大根の煮物・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 鮭 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 こまつな たまねぎ 切干しだいこん 牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰</p>	<p>ご飯・牛丼・ペイクドじゃが みそ汁(きゃべつ)・バナナ ☆ 精白米 ☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ 切干しだいこん 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
<p>ご飯・筑前煮・カレーうどん★・バナナ ☆ 精白米 ☆ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 鶏もも肉 生揚げ ☆ うどん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ カレールウ 牛乳・ぶどうゼリー★ ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天</p>	<p>ご飯・カレイのチリソース コールスローサラダ・クリームシチュー★ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ ☆ にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ ☆ 普通牛乳 たまねぎ じゃがいも ほうれん草</p> <p>牛乳・おぐらケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ あんこ ホットケーキミックス</p>	<p>ご飯・お豆腐ナゲット・三色ナムル すまし汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ キャベツ ほうれん草 いりごま にんじん ☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ 牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩</p>	<p>ご飯・お好焼き風卵焼き・塩昆布の和え物 みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん 玉ねぎ ひじき お好焼きソース ☆ あおさ かつお節 キャベツ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳</p>	<p>ご飯・鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とツナの和え物・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鮭 にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ キャベツ ほうれん草 ☆ 木綿豆腐 鶏卵 青ねぎ 牛乳・ごまわかめおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 わかめ いりごま</p>	<p>29(土)</p>

この一年を通して、子どもたちは春に比べて食べる量も増え、苦手な食材もたくさん食べることができるようになりました。園でも旬の食材をたくさん取り入れてきました。
春は縁で採れた筍や春きゃべつ、夏は夏野菜、秋は秋刀魚にさつま芋、冬は白菜や大根。
園で子どもたちが収穫してくれた野菜もあります。
旬の味を知ること、それぞれの食材の持つおいしさを伝えていけたらと思います。



3月3日「桃の節句・ひな祭り」

女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ひしもち、ひなあられ等を供え、お祝いする行事です。

*園では3日にちらし寿司を食べてお祝いします。



