

3月の給食だより

令和 2年 3月 1日 めばえのいわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
大豆入り野菜カレー・マカロニサラダ カブのミルクスープ ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールー ☆ マカロニ にんじん きゅうり ☆ かぶ にんじん たまねぎ 普通牛乳	ちらし寿司・ほうれん草ときのこの胡麻和え すまし汁(花鮎) ☆ 精白米 さけ 鶏卵 ごまわかめ ☆ ほうれん草 しいたけ にんじん いりごま ☆ にんじん たまねぎ 白菜 花鮎	ご飯・鶏肉のマヨみそ焼き・野菜ソテー みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ たまねぎ にんじん キャベツ もやし パター ☆ たまねぎ にんじん さつまいも ねぎ 油揚げ	ご飯・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ こまつな にんじん えのきたけ キャベツ かつお節 ☆ だいこん にんじん 油揚げ ねぎ	ご飯・豚のカレーピカタ・ブロッコリーサラダ ミネストローネ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ ブロッコリー にんじん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ トマトジュース コーン じゃがいも ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	牛丼・ペイド風芋・みそ汁(しめじ) ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん ねぎ 精白米 ☆ さつまいも ☆ たまねぎ にんじん ぶなしめじ
ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	ひなあられ・牛乳 ☆ ひなあられ ☆ 普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳 ☆ おから バナナ 薄力粉 パター 卵 ☆ 普通牛乳	きなこ団子・牛乳 ☆ 白玉団子 木綿豆腐 きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	マヨコーンソース・牛乳 ☆ 食パン コーン缶 ツナ缶 ☆ 普通牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯・白身魚の甘酢あんかけ みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ ☆ かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん	ロールパン・さつまいものシチュー キャベツの塩昆布和え・バナナ ☆ ロールパン ☆ さつまいも 鶏肉 普通牛乳 たまねぎ にんじん シチュールー グリーンピース ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ☆ バナナ	ご飯・餅のパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ブロッコリー にんじんごま ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・ポークビーンズ・大根ナムル ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 大豆 豚肉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん だいこん ごま ☆ はくさい にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・さばの煮付け・納豆サラダ すまし汁(エノキ) ☆ 精白米 ☆ さば しじょう ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ えのきたけ たまねぎ にんじん	ご飯・ポークチャップ 玉子サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ にんじん ☆ 鶏卵 きゅうり にんじん ☆ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな 油揚げ
きなこラスク・牛乳 ☆ 食パン きな粉 パター いりごま ☆ 普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ☆ 普通牛乳	ブルー・ポップコーン・牛乳 ☆ 干しブルーベリー ☆普通牛乳 ☆ ポップコーン	むしいも・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	レーズン入りむしいも・牛乳 ☆ ホットケーキミックス レーズン 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	お菓子・りんご・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 りんご ☆ プロセスチーズ ☆普通牛乳
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
親子丼ぶり・かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏肉 たまねぎ 焼きのり ☆ かぼちゃ チーズ ☆ わかめ たまねぎ にんじん 豆腐	ご飯・餅の胡麻味噌焼き ブロッコリーのおかか和え・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ ブロッコリー にんじん ☆ たまねぎ にんじん 小松菜 普通牛乳	ご飯・豚の生煮焼き・さつまいもサラダ みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しじょうが ねぎ たまねぎ ☆ さつまいも キャベツ にんじん 鶏卵 ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ ねぎ	ご飯・白身魚の胡麻味噌焼き ひじきの煮物・すまし汁(しめじ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ごま ☆ ひじき にんじん 油揚げ 大豆 ☆ しめじ たまねぎ にんじん	<h2 style="font-size: 2em;">春分の日</h2>	焼きそば・小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁(じゃがいも) ☆ そば 豚肉 キャベツ にんじん もやし ビーマン 焼きのり ☆ こまつな 油揚げ にんじん ☆ じゃがいも にんじん 油揚げ ねぎ
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	アンコサンド・牛乳 ☆ 食パン こしあん ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・みかん・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆みかん ☆ 普通牛乳	玄米フレークッキー・ヤクルト ☆ 無塩バター 玄米フレーク ☆ 乳酸菌飲料		ゆかりおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 ゆかり ☆ 普通牛乳

早いもので今年度も残り1カ月となりました。

去年の4月は給食が食べにくかった子が、今では意欲的におかわりをしていたり、離乳食だった子が幼児食を食べられるようになったり...と一人ひとりの成長を嬉しく感じる日々です。

”食べることは生きること”これからも、子ども達が食べる喜びを感じられるような給食作りを心掛け、成長のお手伝いとなれば嬉しく思います。



ひなまつり

3月3日はひなまつりですね。

彩りがきれいな”菱餅”や”ひなあられ”の

3色は、緑(よもぎ)は健康、赤(桃や紅花)は魔除け、

白は清浄の意味を表していて、「雪が溶け、

草が芽生え、花が咲く」という意味も含ま

れています。

子ども達の健やかな成長を願い、桃の節句をお祝いしましょう。



23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・春雨の中巻炒め・里芋の土佐煮 中華レタススープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 豚肉 にんじん ピーマン ☆ しいたけ ☆ さといも ☆ レタス たまねぎ ごま にんじん ミルクわらび餅・牛乳 ☆ 普通牛乳 きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ご飯・ししゃもフライ・ほうれん草の納豆和え みそ汁(なめこ) ☆ 精白米 ☆ ししゃも ☆ 納豆 ほうれん草 にんじん キャベツ ☆ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ 油揚げ りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんごレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・オムレツ・かぼちゃ煮 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 チーズ たまねぎ にんじん ☆ クリーンピース ☆ かぼちゃ ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳 フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご みかん	ご飯・カレーのあんかけ・キャベツのゆかりあえ すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ キャベツ にんじん ゆかり ☆ たまねぎ にんじん 豆腐 ねぎ 油揚げ 胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ いりごま きな粉 ホットケーキミックス 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・鶏肉の塩麹焼き・切干大根の煮物 みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ねぎ ☆ 切干大根 人参 油揚げ ☆ 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ さつまいもケーキ・牛乳 ☆ 薄力粉 さつまいも 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・肉じゃが・納豆 みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ クリーンピース ☆ 納豆 ☆ えのきたけ たまねぎ にんじん お菓子・バナナ・小魚・牛乳 ☆ お菓子 ☆小魚 ☆ バナナ ☆普通牛乳
30(月)	31(火)				
ご飯・豚肉ときのこの炒め物 酢の物・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん ほんしめじ えのきたけ ☆ ねぎ ☆ きゅうり わかめ にんじん ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳 ピザ・オムレツ・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 ☆ 普通牛乳	ゆかりごはん・筑前煮・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ゆかり ☆ にんじん こんにやく 鶏肉 ごぼう ☆ さやいんげん ☆ たまねぎ じゃがいも ねぎ にんじん 油揚げ				

春キャベツ

旬の食材”春キャベツ”をスーパーなどで見かけるようになってきましたね。春キャベツは水分が多く、柔らかいので生で食べるのがおすすめの食べ方です。見た目も彩り良く、華やかなミモザサラダのレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね♪

春キャベツのミモザサラダ

〈材料〉春キャベツ・卵・お好みのドレッシング

〈作り方〉①春キャベツは千切りにして、水にさらし、しぼる。

②卵は茹でて、細かくつぶす。



新じゃがいも

新じゃがいもの美味しい季節になりました。みかんと同じくらいのビタミンCを含んでいるじゃがいもは、他にもビタミンB1やカリウムなどの栄養素を多く含んでいます。一般の野菜や果物と同様にじゃがいもの栄養も皮の近くにあるので、「新じゃが」をきれいに洗って、皮付きのまま素揚げにしたり、甘辛く煮て食べるのがおすすめです。

