



3がつ

おたのしみメニュー

令和3年3月 きたこども園



みんなとたのしくたべよう!!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
りんご シーフードサラダ なっとくとん ウインナー ハヤシライス	オレンジ しろみさかなの レモンふうみ こまつなのあえもの ごはん さつまいもの みそしる	(ひなまつり) もものはなゼリー チキンのピザふう やき シルバーサラダ ちらし ずし すまし じる	バナナ ホイコーロー ブロッコリーのごまあえ むぎ ごはん わかめ スープ	プルーン ミートローフ フレンチサラダ パン クラム チャウダー
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
オレンジ フライドポテト もやしナムル さんしょく どん	むらさきいもチップス さばのみぞれに キャベツの ちゅうかあえ カレー スープ	(わんちょう おもいでえんぞく) あおりんごゼリー てづくりコロケ ゆかりあえ ごはん すまし じる	パイナップル ふたにくのしょうがやき だいこんサラダ みそ スープ	バナナ エビカツ コールスローサラダ ごはん とんじる
ぎゅうにゅう ☆ウインナードック	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ヨーグルト
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
バナナ さくらシューマイ かわりおひたし むぎ ごはん マーボー どうふ	チーズ やきししゃも キャベツのそくせきづけ すいとん じる	(たんじょうかい) パイナップル ユーリーチー マカロニサラダ あじ ごはん すまし じる	オレンジ グリーンサラダ あげギョーザ やきそば	りんご ハンバーグ チップスサラダ カレーライス
☆ミルクゼリーあえ	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう スイートリングドーナツ	ぎゅうにゅう ☆おにぎりをつくろう	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
オレンジ さけのサクサクやき ごもくきんぴら ごはん みそしる	《おわかれかい》 バナナ ★ゆいびり リクエストメニュー★ れんこんチップス チーズサラダ しょうゆ ラーメン	プルーン かぼちゃのそぼろ あんかけ ベーコンカリカリサラダ むぎ ごはん すまし じる	いちご ヒレカツ しおこんぶあえ せき はん ABC スープ	ぞつえんしき
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	

年長に、食べたい給食のリクエストをとりました。
そのメニューを23日に出します。
たくさんのメニューを出してくれたので、他の日にもその中のできた
メニューを取り入れました。
おやつでは、年長さんにお楽しみカップケーキを出します。
残り1か月の園給食、ぜひ楽しんで・喜んで食べてもらいたいと思います♪

卒園・進級
おめでとうございませう
こども達の一人ひとりの
成長を嬉しく感じます。
これからも給食の時間を
楽しく過ごしてほしいと
思っています。
1年間 ありがとうございます。





食育だより

令和3年 3月 きたこども園



ユーリーチー

★材料★ 5人分

- ・鶏もも肉 50g×5切れ
- ・しょうゆ・酒 各10g
- ・しょうが・にんにく 各1g
- ・ねぎ 15g
- ・砂糖 15g
- ・しょうゆ 30g
- ・酒・酢 各25g

★作り方★

- ①鶏もも肉にAで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
 - ②鍋に調味料と小口切りにしたねぎを火にかけタレを作る。
 - ③揚げた鶏肉をタレにくぐらせて完成！！
- ☆好みで、上からタレをかけてもいいです☆

3月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1月	ハヤシライス・りんご シーフードサラダ・ なっとく豚ウインナー	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・ しめじ・グリーンピース	キャベツ・にんじん・きゅうり・ いか・えび	焼き物) なっとく豚ウインナー	525	18	20	2
2火	ごはん・白身魚のレモン風味 小松菜の和え物・ さつまいものみそ汁・オレンジ	精白米	さわら・レモン汁	こまつな・にんじん・もやし・ キャベツ	さつまいも・たまねぎ・油揚げ・ しいたけ・みそ	505	20	15	1.9
3水	散らし寿司・チキンピザ風焼き シルバーサラダ・すまし汁・ ひなまつり桃の花ゼリー	米・しらす 卵・れんこん さやえんどう	鶏肉・たまねぎ・ピーマン・ ピザソース・チーズ	マロニー・キャベツ・にんじん きゅうり・マヨドレ	豆腐・たまねぎ・にんじん・ かまぼこ・みつば	667	28	21	2.2
4木	ごはん・ホイコーロー・ ブロッコリーのごまあえ・ わかめスープ・バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ たまねぎ・ピーマン	ブロッコリー・きゅうり・もやし・ にんじん・すりごま	わかめ・豆腐・えのきたけ・ コーン・ねぎ	545	19	16	1.5
5金	パン・ミートローフ・ フレンチサラダ・ クラムチャウダー・プルーン	パン	合挽き肉・たまねぎ・にんじん コーン・卵・パン粉・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	あさり・たまねぎ・しめじ・ じゃがいも・パセリ・牛乳	613	27	29	3.1
8月	三色どんぶり・フライドポテト・ もやしナムル・オレンジ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・ きざみのり	揚げ物) フライドポテト	もやし・キャベツ・きゅうり・ にんじん・いりごま	607	20	24	1.4
9火	ごはん・さばのみぞれ煮・ キャベツの中巻和え・ カレースープ・おろしきもチップス	精白米	さば・だいこん	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ブロッコリー	ウインナー・たまねぎ・ にんじん・しめじ・チンゲン菜	491	20	17	1.4
10水	ごはん・手作りコロッケ・ ゆかりあえ・すまし汁・ 青りんごゼリー	精白米	じゃがいも・豚ひき肉・ たまねぎ・にんじん・コーン・ 小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかりふりかけ	豆腐・えのきたけ・たまねぎ・ ねぎ	577	18	14	1.2
11木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ だいこんサラダ・みそスープ・ パイナップル	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・しょうが	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	豆腐・もやし・ニラ・コーン・ みそ	534	19	18	1.8
12金	ごはん・エビカツ・ コールスローサラダ・ 豚汁・バナナ	精白米	揚げ物) エビカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・ハム・マヨドレ	豚肉・豆腐・だいこん・ にんじん・ごぼう・こんにゃく・ ねぎ・さといも・みそ	510	18	14	1.7
15月	ごはん・マーボー豆腐・ さくらシューマイ・ かわりおひたし・バナナ	精白米	豆腐・豚ひき肉・にんじん・ ねぎ・しょうが・にんにく 干しいたけ・みそ	蒸し物) さくらシューマイ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	536	20	16	1.7
16火	ごはん・焼きししゃも・ キャベツの即席漬け・ すいとん汁・チーズ	精白米	ししゃも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ つば漬け	豚肉・油揚げ・かまぼこ・ねぎ 小麦粉・白玉粉・脱脂粉乳	537	19	9.7	1.6
17水	味ごはん・ユーリーチー・ マカロニサラダ・すまし汁・ パイナップル	米・ツナ にんじん ごぼう	鶏肉・ねぎ	マカロニ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン・マヨドレ	たまねぎ・しいたけ・おふ・ にんじん・わかめ	627	24	22	3
18木	焼きそば・グリーンサラダ・ 揚げギョーザ・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・あおのり	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり	揚げ物) 揚げギョーザ	592	18	22	1.7
19金	カレーライス・ハンバーグ・ チップスサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ たまねぎ・ピーマン・コーン	焼き物) ハンバーグ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ポテトチップス	585	17	20	2.1
22月	ごはん・鮭のサクサク焼き・ 五目きんぴら・みそ汁・ オレンジ	精白米	鮭・粉チーズ・パン粉・パセリ マヨドレ	ごぼう・にんじん・油揚げ・ いんげん・こんにゃく・ れんこん	豆腐・だいこん・にんじん・ なめこ・ねぎ・みそ	529	23	16	2.1
23火	しょうゆラーメン・ れんこんチップス・ チーズサラダ・バナナ	中華麺	豚肉・なると・もやし・にんじん キャベツ・干しいたけ・ねぎ	揚げ物) れんこんチップス	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・チーズ	536	20	18	2
24水	ごはん・すまし汁・プルーン・ かぼちゃのそぼろあんかけ・ ベーコンカリカリサラダ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・たまねぎ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ベーコン	豆腐・かまぼこ・わかめ・ えのきたけ・たまねぎ	527	18	16	1.7
25木	赤飯・ヒレカツ・ 塩昆布あえ・ABCスープ・ いちご	もち米・ 小豆	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	たまねぎ・にんじん・しめじ・ マカロニ・こまつな	462	21	10	1.6