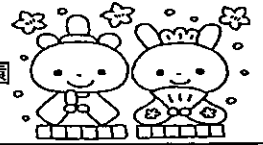


3がつ

おたのしみ メニュー

令和2年3月

みなみこども園



みんなとたのしくたべよう!

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
牛乳・きな粉餅せんべい りんご	牛乳・ココロラスク 《ひなまつり》 ひなまつりゼリー	牛乳・チョイス バナナ	牛乳・星たべよ オレンジ	りんごジュース・かっぱえびせん ブルー
ふたにくとれんこん いため グリーンサラダ	とりにくの マーメイドやき はくさいのごまあえ	クルトンサラダ えだまめスティック	かぼちゃのそぼろ あんかけ ツナサラダ	しろみざかなフライ きんしずのもの
ごはん みそしる	ちらし ずし すまし じる	ミート スパゲティ	むぎ ごはん もやし スープ	発芽玄米 ごはん とんじる
やさしいジュース ひなあられ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう ビスケット	☆ミルクゼリーあえ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
牛乳・動物ヨーチ オレンジ	牛乳・おとと(コンソメ) りんご	☆フルーチェ 《たんじょうかい》いちご	牛乳・新潟仕込みせんべい バナナ	牛乳・ムーンライト パイナップル
ブロッコリーサラダ やさしいりつくね	さわらのレモンふうみ ひじきのいために	えびカツ キャベツとコーンのサラダ	にくどうふ かわりおひたし	てづくりコロッケ フレンチサラダ
カレーライス	ごはん みそしる	パン ハム・チーズ クラム チャウダー	むぎ ごはん ごもく じる	発芽玄米 ごはん コンソメ スープ
ぎゅうにゅう ☆ココアむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ロールケーキ(レモン)	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ジョア せんべい
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
牛乳・カルシウムせんべい りんごゼリー	牛乳・おこめリング 《おわかれかい》	牛乳・リッツ バナナ	みかんジュース・せんべい オレンジ	しゅんぶんのみ
だいずのあまに キャベツのゆかりあえ	おにぎり クロワッサン とりにくのからあげ ウインナー フライドポテト スパサラダ えだまめ・プチトマト いちご	さばのみぞれに チップスサラダ	ほうれんそうとハムの サラダ れんこんはさみあげ	
ごもく チャーハン ABC スープ	ごはん けんちん じる	ごはん	やきそば	
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)	ぎゅうにゅう ☆チーズトースト	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
牛乳・かにボンセン チーズ	牛乳・☆ジャムサンド オレンジ	牛乳・平家パイ バナナ	牛乳・ベジたべる いちご	ぞつえんしき
ブロッコリーおかかあえ コーンシューマイ	にこみハンバーグ いろいろソテー	さけのサクサクやき ごもくあえ	ヒレカツ キャベツのしおこんぶあえ	26日の年長のみおやつに小 枝を使います。 アーモンドが入っているので 食べれない子がいましたら、 担任の方まで申し出て頂きた いです。お手数をおかけしま すがお願いします。
しょうゆ ラーメン	むぎ ごはん かぼちゃ スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	せきはん すまし じる	
ぎゅうにゅう ☆おにぎり	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう ワッフル	

☆3日 ひなまつり☆

ひなまつりには、ちらし
寿司が出ます。
デザートには、桃の花の
形した3色のゼリーが出
ます。

☆11日 誕生会☆

切込みの入ったパンに
自分でハムとスライス
チーズをはさんで食べ
るようになっていきます。
えびカツやサラダを
はさんでオリジナル
ロールにもなります。

☆17日 お別れ会☆

遊戯室でみんなで食べ
るバイキング形式にな
っています。
普段と違った給食に
ワクワクしてくれま
す。

☆26日 赤飯☆

年長さん最後の園給食は
赤飯でお祝いです。
赤い色は、邪気を払い厄
除けの力があると信じら
れ、お祝い事には赤いも
のを使います。



食育だより

令和2年 3月 みなみこども園

☆いちねんかんを ふりかえろう☆

できた ところに まるをつけましょう

- あさごはんを まいにち たべた
- しょくじの じゅんぴや かたづけを てつだった
- よく かんて たべた
- すききらいを しないで たべた
- みんなで たのしく たべた

3月 給食メニューより 鶏肉のマーマレード焼き

◆材料 (子ども5人分)

- 鶏もも肉……………200g
- マーマレードジャム…10g
- 酒……………15g
- 濃口醤油……………10g

◆作り方

- ① 鶏肉は2cm角に切る。Aを合わせて、鶏肉に付ける。
- ② ①を並べ、190℃のオーブンで20分ほど焼いて完成！！

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
2月	ごはん・豚肉とれんこん炒め グリーンサラダ・みそ汁・りんご	精白米	豚肉・れんこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・板こんにやく・にんにく	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	豆腐・油揚げ・にんじん・しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	478	15	12	2.2
3火	ちらし寿司・白菜のごまあえ 鶏肉のマーマレード焼き・すまし汁・ひなまつりゼリー	米・のり 錦糸卵・えんどう	鶏もも肉・マーマレードジャム	はくさい・キャベツ・にんじん・もやし・ごま	豆腐・かまぼこ・たまねぎ・焼きふ・みつば	542	28	13	2.2
4水	ミートスパゲティ・クルトンサラダ・枝豆スティック・バナナ	パスタ	豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・クルトン	揚げ物) 枝豆スティック	625	24	19	3.4
5木	麦ごはん・ツナサラダ・かぼちゃのそぼろあんかけ・もやしスープ・オレンジ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・しょうが	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・もやし・ベーコン・チンゲンサイ・たまねぎ	518	18	16	1.7
6金	ごはん・白身魚フライ 錦糸酢の物・豚汁・ブルー	精白米	揚げ物) 白身魚のフライ	きゅうり・キャベツ・にんじん・卵・はるさめ・ごま油	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・豆腐・板こんにやく・ねぎ・みそ	496	18	12	1
9月	カレーライス・ブロッコリーサラダ・野菜入り鶏つくね・オレンジ	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	ポイル) 野菜入り鶏つくね	607	18	19	2.2
10火	ごはん・さわらのレモン風味・ひじきの炒め煮・みそ汁・りんご	精白米	さわら・レモン汁	ひじき・油揚げ・にんじん・いんげん・ちくわ	豆腐・じゃがいも・たまねぎ・しいたけ・みそ	535	21	16	2.3
11水	サンドパン・えびカツ キャベツとコーンのサラダ・クラムチャウダー・いちご	パン ハム チーズ	揚げ物) えびカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・バター・牛乳	549	22	23	2.6
12木	ごはん・肉豆腐・かわりおひたし・五目汁・バナナ	精白米	焼き豆腐・豚肉・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・しょうが	ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・油揚げ・ねぎ	556	22	17	1.6
13金	ごはん・手作りコロッケ フレンチサラダ・コンソメスープ・パイナップル	精白米	じゃがいも・合いびき肉・たまねぎ・にんじん・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん	たまねぎ・ごまつな・もやし・しめじ	571	17	10	1.7
16月	五目チャーハン・大豆の甘煮 キャベツのゆかりあえ・ABCスープ・りんごゼリー	米・焼き豚 たまねぎ にんじん	煮物) 大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかりふりかけ	マカロニ・ベーコン・はくさい・チンゲンサイ・ねぎ	603	22	18	2.5
17火	おにぎり・クロワッサン・唐揚げ・ウインナー・サラダ・枝豆・トマト・いちご	精白米 パン	鶏肉 ウインナー ポテト	サラスパ・ハム・キャベツ・きゅうり・にんじん・マヨドレ	添え野菜) 枝豆 プチトマト	605	23	26	2.3
18水	ごはん・さばのみぞれ煮・チップスサラダ・けんちん汁・バナナ	精白米	さば・だいこん	ポテトチップス・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん	鶏もも肉・だいこん・にんじん・さといも・ねぎ・豆腐・油揚げ・ごま油	605	25	20	1.5
19木	焼きそば・ほうれん草とハムのサラダ・れんこん挟み揚げ・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	ほうれんそう・もやし・コーン・にんじん・ハム・マヨドレ	揚げ物) れんこんの挟み揚げ	633	20	30	1.8
23月	しょうゆラーメン・ブロッコリーおかかあえ・コーンシューマイ・チーズ	中華麺	豚肉・なると・たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・干しいたけ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・かつお節	蒸し物) コーンシューマイ	557	24	17	2.3
24火	麦ごはん・煮込みハンバーグ いろどりソテー・かぼちゃスープ・オレンジ	精白米	ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム	ウインナー・キャベツ・コーン ピーマン・にんじん・フライドポテト	かぼちゃ・たまねぎ・豆乳	633	21	20	2.3
25水	発芽玄米ごはん・鮭のサクサク焼き・ごもくあえ みそ汁・バナナ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・マヨドレ・パセリ	ほうれんそう・にんじん・もやし・油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・だいこん・にんじん・たまねぎ・わかめ・みそ	514	25	14	1.8
26木	赤飯・ヒレカツ・キャベツの塩昆布あえ・すまし汁・いちご	もち米 精白米 あずき	豚ヒレ肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・にんじん・ねぎ	527	25	14	1.4