

月日	曜日	ちゅうしょく	ざいりゅう	3じのおやつ
1 29	火	11にち おひなさま・おだいらさまおにぎり 29にち ごはん まつかぜやし ★ きんときまめに はくさいのりあえ 11にち みつぼとどうふのうしおじる 29にち みつぼとふのすましじる	こめ (1にちのみ、おす・さとう・きゅうり・にんじん・のり・しょうゆ・けつちゅう) とりこ・れんこん・ねぎ・とうろ・さけ・みそ・さとう・かたくりこ・あぶら・あぶら きんときまめ・さとう・しょうゆ・みりん・しお はくさい・きゅうり・にんじん・しょうゆ・のり みつぼ・とうろ・だし・しお・さけ・たい みつぼ・ふ・だし・しお・しょうゆ	11にち さくらもち こむぎ・ペーせんくぼうだー・さとう・いちご・こしあん 29にち くつきー ★ こむぎ・さとう・はた (おさいのみ) こむぎ・あぶらさきもちくぼうだー・まっちゃん いちご ぎゅうじゅう 11にちのみ あまざけ(3-5さい)
		やしどぼ ★ からあげ ★ だいがくいも ★ とまど ぶろっこりーのちゅうかあえ みつぼとふのすましじる	ちゅうかあめ・さけ・おだにこ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ちゅうのうそーす・しお・あぶら とりこ・しょうが・にんにく・さけ・しょうゆ・みりん・かたくりこ・あぶら きつまいも・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・こま とまど ぶろっこりー・にんじん・こま・さとう・す・こまあぶら・しょうゆ みつぼ・ふ・だし・しお・しょうゆ	はぶあ ★ こむぎ・ペーせんくぼうだー・さとう・あぶら はくくりー・おさいさきもちくぼうだー・はたー いちご・はぶあ・ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう
2 16 30	水	まーぼーどん もやしのおむる ちんげんさいとえのきのすーぶ	こめ・とうろ・おだにこ・さけ・しょうゆ・みりん・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・あぶら だし・さとう・みそ・かたくりこ・こまあぶら もやし・きりほしだいこん・きゅうり・しょうゆ・さとう・こまあぶら・こま ちんげんさい・えのき・だし・しょうゆ・しお・こまあぶら	こめこまーちゅまふいん こめ・ペーせんくぼうだー・さとう・まっちゃん・あぶら あまなつ とうじゅうここあ とうじゅう・ここあ・さとう
4 18	木	4にち けんちんうどん ★ 18にち みぞらーめん ★ こむさいも こまつなつなあえ	うどん・おだにこ・あぶら・あつあげ・こぼろ・にんじん・だいこん・ねぎ・だし・さとう・しお・しょうゆ・みりん ちゅうかあめ・おだにこ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・こーん・しお・みそ・だし じゃがいも・しお こまつな・もやし・にんじん・つな・しょうゆ	さけまぜおにぎり ★ こめ・さけ・しお・さけ・のり こぼろのあまからあげ ★ こぼろ・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・みりん・さとう ぎゅうじゅう
5 19	金	5にち ぞーすかつどん ★ 19にち さんしょくどん だいこんときゅうりのわふうさらだ ねごとわかめのみぞしる ★	こめ・とりこ・しお・さけ・こむぎ・ばんこ・あぶら・ちゅうのうそーす・きゅうり こめ・おだにこ・さとう・しょうが・さけ・みりん・あぶら・にんじん・もやし・ほうれんそう・だし だいこん・とうまよう・きゅうり・こまあぶら・す・さとう・しょうゆ ねごと・わかめ・みそ・だし	5にち ちーずちぢん ★ おだにこ・にんじん・たまねぎ・ちーず こめ・しょうゆ・こまあぶら・さとう 19にち ぎゅうじゅうもち ★ ぎゅうじゅう・さとう・かたくりこ・ねごと でこぼん 5にちのみ ぎゅうじゅう
6	土	ごはん かれいのほてふれやし じゃこにんじん とまどときゅうりのあまざけ わんだんすーぶ ★	こめ かれい・かんそうまっしゅほてと・まよねーす にんじん・しらす・しお・こまあぶら・しょうゆ とまど・きゅうり・す・しょうゆ・さとう おだにこ・わんだんのかわ・ねぎ・だし・しょうゆ・こまあぶら・しお	3-5さい やきどぼはん ★ 1-2さい やきどぼ ちゅうかあめ・さけ・おだにこ・きゅうり たまねぎ・にんじん・ちゅうのうそーす しお・あぶら (おさいのみ) (3-5さい) (こぼはん) おしあぶりこんぶ (1さい さつまいも) ぎゅうじゅう
7 21	日	7にち たごらいす ★ 21にち かれーらいす ★ かぶときゅうりのみぞどれあえ れたすとえのきのすーぶ	こめ・きゅうり・にんにく・おだにこ・おだにらー・たまねぎ・にんじん・あぶら・こむぎ かれーこ・けつちゅう・とまどかん・ちゅうのうそーす・しょうゆ・しお・さとう・ちーず こめ・おだにこ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・あぶら・こむぎ・かれーこ・さけ けつちゅう・ちゅうのうそーす・しょうゆ・さとう かぶ・きゅうり・こまあぶら・みそ・す・さとう・しょうゆ れたすと・にんじん・えのき・だし・しお・しょうゆ・こまあぶら	7にち めろんぼんふうとーすと ★ しょくばん・こむぎ・さとう ペーせんくぼうだー・ぎゅうじゅう はたー・す・まっちゃん 21にち ここあさんど ★ しょくばん・ここあ・さとう・はたー きよみおれんじ ぎゅうじゅう

8 22	月	ごはん 8にち きんなんぼん ★ 22にち れぼーのけつちゅうあえ ぶろっこりー はりはりさらだ びーふんのしおすーぶ	こめ とりこ・しお・さけ・しょうが・かたくりこ・あぶら・す・さとう・しょうゆ・たまねぎ・まよねーす・ほせり おだにらー・しょうが・さけ・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・けつちゅう・ちゅうのうそーす・さとう・しょうゆ ぶろっこりー きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・はるさめ・こまあぶら・す・しょうゆ・さとう びーふん・にら・だいこん・だし・しお	8にち きらきらくつきー ★ こむぎ・はたー・さとう 22にち みかんざりー ★ おれんじおーす・さとう・かんてん 8にち あまなつ 22にち べいこどぼと 22にち じゃがいも・しお ぎゅうじゅう
9 23	火	ごはん おだにことやさいのしょうかいのため こまつなつなあえこまあえ とうふとなめこのみぞしる	こめ おだにこ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・しょうが・あぶら・しょうゆ・みりん・さけ・さとう こまつな・にんじん・こま・さとう・しょうゆ とうろ・なめこ・みそ・だし	わかめのぼたーじゅうゆおにぎり こめ・しお・わかめ・ぼたー・しょうゆ きよみおれんじ とうじゅうきなこ とうじゅう・きなこ・さとう
11 25	木	ごはん とりじゃが ★ ほうれんそうのなつどうあえ ★ ごぼうとだいこんのみぞしる	こめ とりこ・しお・さけ・あぶら・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご・さとう・ちゅうのうそーす・しょうゆ ほうれんそう・はくさい・なつどう・にんじん・しょうゆ ごぼう・だいこん・あぶらあげ・だし・みそ	11にち とうぶとーなつ とうろ・こむぎ・さとう ペーせんくぼうだー・あぶら・きなこ 25にち きなこあげぼん ★ こぼはん・あぶら・きなこ・さとう あまなつ ぎゅうじゅう のりおにぎり こめ・しお・のり
12 26	金	さけのくりーむすけけい ★ ぶろっこりーとにんじんのふれんちさらだ とりこかぶのすーぶ	すけけい・さけ・たまねぎ・きゅうり・はたー・こむぎ・すきおみるく・しお・こんぞめ ぶろっこりー・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しお・さとう とりこ・かぶ・にんにく・しめじ・こんぞめ・しお	おしあぶりこんぶ (1さい かぼちゃ) ぎゅうじゅう
13 27	土	しょくぼん とりBBQぞーすやし ★ ほうれんそうとこーんのそてー つなまよめさらだ きゅうりとにんじんのすーぶ	しょくぼん とりこ・しお・さけ・あぶら・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご・さとう・ちゅうのうそーす・しょうゆ ほうれんそう・こーん・しお・あぶら えだまめ・きゅうり・みくすびーんず・つな・まよねーす・しょうゆ きゅうり・にんじん・だし・しお	13にち みぞほてと ★ じゃがいも・こむぎ・あぶら・みそ さとう・みりん・さけ・しょうゆ 27にち やきころっけ ★ じゃがいも・しお・おだにこ・たまねぎ・ばんこ けつちゅう・ちゅうのうそーす・さとう きよみおれんじ ぎゅうじゅう
14 28	日	かれーうどん ★ べいこどぼちや ちんげんさいのしらすあえ	うどん・おだにこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・かれーこ・だし・かたくりこ かぼちゃ ちんげんさい・はくさい・にんじん・しらす・しょうゆ	おかかちーすおにぎり こめ・しょうゆ・しお・さとう・かつおだし・ちーず・こま かいかいりこ いりこ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・こま ぎゅうじゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	けいふ 当量 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未満
予定	592	22.5	19.2	206	2.3	437	0.35	0.42	42	7.8	2.1

★ 給食栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
 ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
 ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
 ★ マヨネーズは会員ノンエッグマヨネーズを使用します。





きゅうしょくだより

作成者：栄養士 高橋

今年も残りわずかとなりました。今年も3月の献立はなのはな組さんのリクエストです！
子どもたちが選んだ献立から2つのレシピを紹介します。

分量は全て大人2人子ども2人分です。

手作りカレーライス

〈分量〉

豚肉	180g	
にんじん	72g	乱切り
たまねぎ	240g	くし切り
じゃがいも	180g	乱切り
油	24g	A
小麦粉	30g	A
カレー粉	1.6g	A
酒	6g	
ケチャップ	13g	
中濃ソース	24g	
醤油	12g	
砂糖	6g	

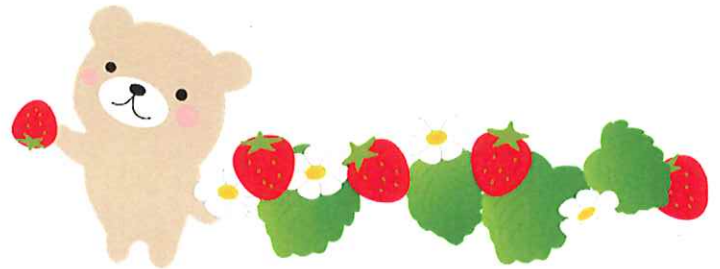
〈作り方〉

- ① 豚肉を炒めて火が通ったら、切った野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ② Aを別の鍋で焦げないように弱火でルウを作る。
- ③ 水と調味料を入れ、味を調える。
- ④ ②のルウを入れてとろみをつける。
- ⑤ ごはんと盛り付けたら完成！



《ポイント》

カレー粉は火を通す時間が長くなると辛くなってしまうので最後に入れます。



チーズちぢみ



〈分量〉

豚肉	90g	
にんじん	18g	短冊
たまねぎ	48g	短冊
ピザ用チーズ	6g	
米粉	90g	
水	84g	
醤油	10g	
ごま油	8g	
酢	2.4g	B
醤油	3.6g	B
砂糖	0.6g	B
水	1g	B

〈作り方〉

- ① 豚肉と野菜はしんなりとするまで炒める。
- ② 米粉と水、醤油を混ぜて生地を作る。
- ③ ①と②とチーズを混ぜておき、ごま油で薄く焼く
- ④ Bを別の鍋に入れタレをつくる。
- ⑤ 焼けたチヂミを食べやすい大きさに切り、タレをつけて完成！

3月の行事食

ひなまつり

ひなまつりはもともと災いをはらい、女の子の成長と健康を願う行事です。
今でも災いやけがれを雛に託してはらうという「流し雛」が残っている地域もあります。