3月 こんだてひょう

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	月	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 五目みそ汁　オレンジ	鮭/切干大根、じゃが芋、人参、干ししいたけ、ねぎ、ちくわ/ さつま芋、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、みそ/オレンジ	☆人参ドーナツ(人参、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
2	火	ポークビーンズ スパゲティサラダ りんご	大豆、玉ねぎ、豚肉、じゃが芋、ピーマン、人参、コンソメ、 ケチャップ、小麦粉/スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、マヨドレ/ りんご	ヨーグルト、おかし
3	水	ひな祭り寿し 鶏肉のマーマレード焼き 蒸し野菜　すまし汁　いちご	米、ツナ、きゅうり、コーン缶、人参、大根、桜でんぶ/鶏肉、 マーマレードジャム/ブロッコリー、人参、コーン缶、かつお節/ ほうれん草、えのき、人参、油揚げ/いちご	ひなあられ、カルピス
4	木	魚の変わり付け ゆで野菜 しめじスープ　バナナ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/キャベツ、人参、きゅうり/ しめじ、鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、コンソメ/バナナ	☆ジャムサンド(調理パン、いちごジャム)、牛乳
5	金	カレーうどん 野菜炒め チーズ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、カレールー、片栗粉/ キャベツ、人参、ベーコン、コーン缶、チンゲン菜/チーズ	☆おにぎり(米、豚肉、土生姜、いりごま)、フルーツ
8	月	豚肉の梅みそ焼き おからサラダ ビーフンソテー　チーズ	豚肉、みそ、梅干し/おから、ハム、しめじ、きゅうり、人参、 コーン缶、マヨドレ/ビーフン、鶏ひき肉、キャベツ、人参、 ピーマン/チーズ	みかん、おかし、牛乳
9	火	魚の甘酢あんかけ おかか和え みそ汁　オレンジ	さわら、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき、土生姜、 にんにく、コンソメ、ケチャップ/白菜、ほうれん草、人参、 かつお節/さつま芋、玉ねぎ、油揚げ、みそ/オレンジ	☆りんご蒸しパン(りんご、小麦粉、B・P、スキムミルク、バター、砂糖、卵、牛乳、りんご)、牛乳
10	水	五目煮豆 中華風和え すまし汁　バナナ	大豆、豚肉、人参、こんにゃく、昆布、大根、ごぼう/きゅうり、 ひじき、春雨、人参、ハム/麩、えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/ バナナ	ヨーグルト、おかし
11	木	サーモンシチュー チキンサラダ りんご	鮭、小麦粉、じゃが芋、人参、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、バター、 スキムミルク/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/りんご	☆ブランボール(ブランフレーク、油、マシュマロ)、牛乳
12	金	まごころ弁当		遠足のおかし、牛乳
15	月	鯖のおろし煮 もやしの海苔和え 田舎汁　オレンジ	鯖、土生姜、大根/もやし、ほうれん草、人参、きざみのり/人参、 ごぼう、鶏肉、豆腐、かぼちゃ、ねぎ、みそ/オレンジ	☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、しょう油、砂糖)、牛乳 乳児クラス:おかし、牛乳
16	火	カレー フルーツサラダ チーズ	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、りんご、カレールー/ きゅうり、キャベツ、りんご、パイン缶、みかん缶/チーズ	ビスケット、牛乳
17	水	白身魚のオランダ揚げ ポテトサラダ チンゲン菜スープ　バナナ	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/じゃが芋、 コーン缶、きゅうり、ハム、人参、マヨドレ/チンゲン菜、人参、 玉ねぎ、ベーコン、コンソメ/バナナ	☆オレンジフレンチトースト(食パン、オレンジジュース、牛乳、卵、砂糖、バター)、牛乳
18	木	ひじき入りハンバーグ ツナサラダ わかめ汁　りんご	豚ひき肉、豆腐、パン粉、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、 干ししいたけ/キャベツ、きゅうり、人参、ツナ/わかめ、えのき、 玉ねぎ、人参、ナルト/りんご	ヨーグルト、おかし
19	金	おたのしみ給食 バイキング	わかめご飯、たこ焼き、しゅうまい、焼きそば、から揚げ、 魚のみそ漬け焼き、ほうれん草の小魚和え、蒸し野菜、 白菜スープ、バナナ、オレンジ、いちご	おたのしみおやつ、牛乳
22	月	鮭のグラタン 白菜とりんごのサラダ ふりかけ　オレンジ	鮭、ブロッコリー、人参、マッシュルーム缶、マカロニ、玉ねぎ、 コンソメ、バター、小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、パン粉/ 白菜、りんご、人参、きゅうり/ふりかけ/オレンジ	☆二色おはぎ(米、もち米、小豆、きな粉、砂糖)、牛乳
23	火	肉だんご入り中華スープ 小魚和え チーズ	豚ひき肉、ねぎ、白菜、人参、もやし、土生姜、春雨、コンソメ/ ほうれん草、人参、水菜、ちりめんじゃこ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
24	水	マグロの変わり揚げ 切干大根のナムル みそ汁　オレンジ	マグロ、にんにく、カレー粉、片栗粉、油/切干大根、きゅうり、 人参、かにかまぼこ、いりごま/さつま芋、大根、人参、ねぎ、 鶏肉、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
25	木	ミートソーススパゲティ 蒸し野菜 かきたま汁　バナナ	スパゲティ、牛ひき肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース/ ブロッコリー、人参、かつお節/豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、卵/ バナナ	☆ココアケーキ(小麦粉、ココア、B・P、砂糖、油)、牛乳
26	金	肉じゃがコロッケ 青菜とコーンのサラダ わかめスープ　いちご	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚ひき肉、小麦粉、パン粉、油/ ほうれん草、人参、コーン缶、マヨドレ/わかめ、人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、ベーコン、コンソメ/いちご	プリン、おかし、牛乳

お知らせ　☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

3日(水)　行事食　ひなまつり　(ご飯はいりません)

5日(金)　うどんの日　(ご飯はいりません)

12日(金)　春の遠足　まごころ弁当　(おやつは園で準備します)

19日(金)　誕生会　お別れ会　(ご飯はいりません)

27日(土)　卒園式

3月 給食だより

免疫力をつけよう

空気が乾燥しているので、風邪・インフルエンザや胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や人参などに含まれるビタミンAには免疫機能を維持するはたらきがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れ、たくさん食べてよく寝て、元気に過ごしましょう。

おすすめレシピ

＊魚のみそ焼きは、春を告げる魚の代表「さわら」を使用していますが、鶏肉や鮭を使用しても美味しいです。

◎魚のみそ焼き

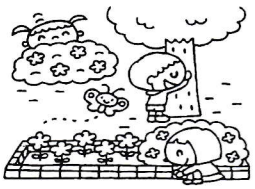
〈材料〉

（幼児一人分）

・さわら	50g
・酒	1g
・みそ	3g
・マヨネーズ	1．5g
・しょうゆ	0．8g

〈作り方〉

① さわらに酒をふり、10分ほどおく。
② みそ、マヨネーズ、しょうゆを合わせ、①に薄くぬり20分ぐらいおく。
③ 180℃のオーブンで約15分焼く。



◎ブランボール

〈材料〉　（幼児　一人分）

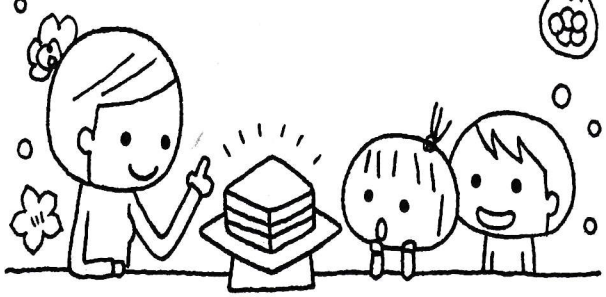
・ブランフレーク	15g
・油	3g
・マシュマロ	8g

＊大人気だったブランボール、親子で作ってみてください。

〈作り方〉

① 鍋に油（1人2g）を入れ火にかけ、マシュマロを加えて溶かす。
② ボールの表面に油（1人1g）を塗付け、ブランフレークをいれておく。
③ ②に①を入れて混ぜる。
④ 冷めないうちに、1人分ずつカップに丸めて入れる。

卒園する子ども達にとっては、最後の給食です。今月の献立は、子ども達のリクエストメニューがたくさん入っています。

ひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」とよばれ、ひな人形を飾り、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられの桃色・緑色・黄色・白色の4色はそれぞれ四季を表しているといわれ、『1年の四季を通して健康でいられますように』という願いが込められています。