



# 3月のきゅうしょくだより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
				膏・筋肉・血をつくる	カと体温のもと	身体の調子を整える
1	水	ご飯・わかめスープ・豚肉の韓国風炒め 人参ともやしのナムル	せんべい・ビスケット	豚挽肉	春雨 ごま	人参・玉ねぎ 白菜・もやし
2	木	ご飯・豆乳ごま味噌汁・ひじき入りのし焼き 切り干し大根の含め煮	ココアブラウニー	厚揚げ豆腐 鶏卵・鶏ひき肉	ごま 上新粉	小松菜・ねぎ 切り干し大根
3	金	彩りごはん・豆腐と麩の澄まし汁・鶏肉のオレンジ煮 三色野菜のおかか和え	ひなあられ	豚挽肉・鶏卵 豆腐・鶏肉	麩	生姜・菜の花 きやべつ・きゅうり
4	土	スパゲティナポリタン・具だくさんスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・人参 しめじ・ピーマン
6	月	キーマカレー・和風サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉	じゃがいも さつまいも	玉ねぎ・人参 大根・きやべつ
7	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	豆腐 魚	麩 ごま	ブロッコリー ほうれん草
8	水	パン・コンソメスープ・えのきバーグ・温野菜のごまサラダ	わかめおにぎり	豚挽肉・豆腐 きなこ	じゃがいも 押し麦	玉ねぎ・人参 えのき茸・コーン
9	木	ご飯・麩とわかめの澄まし汁・ぎせい豆腐のあんかけ じゃがいもとひじきの炒め煮	ヨーグルトパン	鶏挽肉・鶏卵 豆腐・さつま揚げ	麩・片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参 ごぼう・椎茸
10	金	ご飯・大根と白菜の味噌汁・高野豆腐の甘辛炒め おかか和え	せんべい・ビスケット	豚肉・高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 片栗粉	大根・白菜・ねぎ 小松菜・きやべつ
11	土	タンメン・野菜のころころマヨサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 鶏卵	じゃがいも ごま	人参・もやし きゅうり・コーン
13	月	ご飯・クリームシチュー・カラフルひじきサラダ・花形たまご	せんべい・ビスケット	豚肉 鶏卵	押し麦・バター 上新粉・薄力粉	玉ねぎ・小松菜 きやべつ・人参
14	火	焼きそば・しめじと白菜のスープ・鉄強化チーズ	鮭おにぎり	豚肉 ベーコン・鮭	蒸し中華 ごま・押し麦	もやし・ねぎ しめじ・白菜
15	水	ご飯・野菜スープ・鶏もも肉のごま焼き・もやしのソテー	せんべい・ビスケット	ベーコン 鶏肉	ごま バター	もやし・えのき茸 ブロッコリー
16	木	ご飯・青梗菜と豆腐のスープ・チーズオムレツ・フレンチ サラダ	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏挽肉 チーズ・鶏卵	じゃがいも 片栗粉・ごま	青梗菜・きやべつ 小松菜・人参
17	金	ご飯・大根としめじの味噌汁・鶏肉と高野豆腐の煮物 ポテトサラダ・ひじきとりのり佃煮	マーブルケーキ	油揚げ・鶏肉 高野豆腐・鶏卵	じゃがいも ごま	大根・しめじ ごぼう・玉ねぎ
18	土	かしわうどん・白菜とちくわの和えもの・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・油揚げ ちくわ	うどん ごま	椎茸・小松菜 人参・ねぎ・白菜
20	月	ご飯・五目味噌汁・ポークジンジャー・野菜の納豆和え	せんべい・ビスケット	豚肉 納豆	—	大根・人参・ごぼう 玉ねぎ・小松菜
22	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・酢豚・野菜の中華和え	黒糖蒸しパン	豚肉 豆乳	春雨・片栗粉 ごま・黒糖	小松菜・ピーマン 生姜・もやし
23	木	ご飯・切り干し大根とえのき茸の味噌汁・ひじき入り厚焼 き卵ツナサラダ	せんべい・ビスケット	鶏卵・粉チーズ ツナ油漬け	ごま・片栗粉 じゃがいも	切り干し大根 ひじき・えのき茸
24	金	ご飯・厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁・肉じゃが・きなこサ ラダ	アップルパンケーキ	厚揚げ豆腐 豚肉・きなこ	じゃがいも 糸こんにやく	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参
25	土	煮込みうどん・五目みそきんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・油揚げ さつま揚げ	うどん じゃがいも	人参・白菜 小松菜
27	月	ポークカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨー グルト	せんべい・ビスケット	豚肉	じゃがいも 上新粉・押し麦	玉ねぎ・きやべつ ひじき・コーン
28	火	ご飯・五目汁・魚のごま味噌煮・野菜ののり和え	じゃがドーナツ	鶏肉・魚・豆乳 厚揚げ豆腐	ごま・小麦粉 じゃがいも	大根・ごぼう・人参 生姜・小松菜
29	水	パン・コンソメスープ・ミートローフ・しょうゆフレンチ	せんべい・ビスケット	豚挽肉・豆腐 きなこ・チーズ	上新粉	玉ねぎ・きやべつ ブロッコリー・コーン
30	木	ご飯・大根と油揚げの味噌汁・中華風卵焼き 切り干し大根の納豆和え	バナナクッキー	油揚げ・豚挽肉 鶏卵・納豆	小麦粉 コーンフレーク	大根・ねぎ・椎茸 切り干し大根
31	金	ご飯・なめこと豆腐の味噌汁・豆腐の忍者焼き 野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豆腐 ツナ油漬け	片栗粉 ごま	なめこ・ねぎ・人参 小松菜・もやし

早いもので今年度も最後の月となりました。今年度はクッキングや野菜の栽培、行事食、梨狩りなどいろんな体験をして、食に興味を持つことができたと思います。一年を通していろんな体験をすることで、苦手の食べ物を食べられるようになったり、離乳食から幼児食に進んだり、いろんな変化がありました。今のクラスで食べる残り少ない給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思っています。

