

2016年度

3月 給食だより

桂ぶどうの木こども園

13, 27 (月)	14, 28 (火)	1, 15, 29 (水)	2, 16, 30 (木)	3, 17, 31 (金)	4 (土)
ごはん 米 じゃが芋の そぼろ煮 じゃが芋、南瓜 豚ミンチ、玉葱 人参、三度豆 醤油、砂糖 きゅうりとわかめの 酢の物 きゅうり、わかめ、人参 酢、醤油、砂糖 すまし汁 人参、ほうれん草、醤油	ごはん 米 さばの塩焼き さば、塩 五日豆煮 大豆、人参、れんこん こんにやく、ひじき 醤油、砂糖 白菜と大根の 味噌汁 白菜、大根、人参 大根の葉、味噌	ちりめんごはん 米、ちりめんじゃこ 人参、ごぼう、えのき しめじ、醤油、酒 高野豆腐の煮物 高野豆腐、人参 醤油、砂糖 ブロッコリー ブロッコリー 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参 味噌	(2日) ごはん 米 ハンバーグ 合挽肉、玉葱、人参 卵、パン粉、牛乳、 ケチャップ、ソース カラフルサラダ きゃべつ、きゅうり、人参 ブロッコリー、パプリカ コーン、酢、醤油、砂糖 コンソメ かぶとなめこの味噌汁 かぶ、なめこ、かぶの葉、味噌 (16日、30日) ごはん 米 カジキの香草焼き カジキマグロ、バジル、パセリ 塩 ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、コーン マヨネーズ かぶとなめこの味噌汁 かぶ、なめこ、かぶの葉、味噌 牛乳 (2日) くだもの、おしぼり 昆布 (16日、30日) お好み焼き (小麦粉、きゃべつ、卵、ソース、 豚ミンチ、山芋、かぶの葉、青のり)	ごはん 米 ちくわの カレー揚げ ちくわ、片栗粉 カレー粉、油 干切大根と ベーコンの煮物 干切大根、人参 ベーコン、小松菜 醤油、砂糖 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参 味噌	焼き鳥丼 米、鶏肉、玉葱、 人参、青葱、白葱 生姜、にんにく 焼きのり、醤油 砂糖、みりん すまし汁 豆腐、レタス、人参 醤油
牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 ポップコーン (コンソメ風味) (とうもろこし、コンソメ) 油	牛乳 (18日、15日) 抹茶ういろう (抹茶、くず粉、 小麦粉、砂糖) (29日) 流し団子 (米粉、粒あん、片栗粉、 三温糖)	牛乳 (2日) くだもの、おしぼり 昆布 (16日、30日) お好み焼き (小麦粉、きゃべつ、卵、ソース、 豚ミンチ、山芋、かぶの葉、青のり)	牛乳 (3日、31日) きなこパン (ロールパン、きなこ、 砂糖、マーガリン) (17日) ほたもち (米、もち米、甘納豆、 きなこ、砂糖)	牛乳 お菓子
6 (月)	7, 21 (火)	8, 22 (水)	23 (木)	10, 24 (金)	11, 25 (土)
ごはん 米 魚春の煮付 魚、醤油、砂糖 生姜、酒 三色なます 大根、人参、きゅうり 酢、醤油、砂糖 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、油揚げ さつま芋、玉葱、人参 味噌	ごはん 米 鶏の唐揚げ 鶏肉、生姜、にんにく 醤油、酒、片栗粉 油 スパゲティサラダ スパゲティ、きゃべつ ブロッコリー、人参 きゅうり、酢、醤油 砂糖、コンソメ わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参 味噌	(8日) お誕生日会 魚たちし寿司 米、魚、きゅうり、のり 酢、砂糖、塩 ブロッコリーの ブロッコリー、おひたし 人参、きゃべつ、かおぶし 醤油 菜の花のすまし汁 菜の花、人参、醤油 (22日) ごはん 米 焼き魚 魚、塩 南瓜のおかか和え ブロッコリー、南瓜、人参 きゃべつ、かおぶし、醤油 菜の花のすまし汁 菜の花、人参、醤油	ごはん 米 豚肉と大根の 味噌煮 豚肉、大根、玉葱 人参、厚揚げ こんにやく、味噌 砂糖、醤油 白菜の昆布和え 白菜、人参、 塩、吹昆布 すまし汁 人参、えのき、三ツ葉 醤油	ハヤシライス 米、牛肉、じゃが芋 玉葱、人参 ハヤシルー、ソース ケチャップ、牛乳、油 ほうれん草と みかんのサラダ (ほうれん草、みかん缶 酢、醤油、油)	きつねうどん 麺、油揚げ 人参、青葱、醤油 砂糖、酒 さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン 砂糖
牛乳 五平もち (米、もち米、味噌) 砂糖、酒	牛乳 (7日) くだもの 煮干し (21日)ゼリー (100%果汁の ゼリー、砂糖、寒天) 煮干し	牛乳 (8日) いちごのケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、砂糖、バター、マーガリン、 ホイップクリーム、いちご) (22日) バイクドーナツ (じゃが芋、ケチャップ)	牛乳 (9日) サンドイッチ (ハム、チーズ、 食パン、マーガリン、ハム) チーズ (23日) メールシェガーバケット (バゲット、バター、砂糖、 チーズ)	牛乳 ヨーグルト お菓子	牛乳 お菓子

今年度も残りわずかとなりましたね。子どもたちは、1年間のいろいろな行事や活動を通して、体も心もずいぶん大きくなり、給食を食べる量もふえ残さず食べられるようになって嬉しく思います。今月もみんなの心に残る笑顔がたくさん見られるような、おいしい給食を作りたいと思います。

お魚の料理いろいろ
子どもたちはお魚が大好きです。園では塩焼き、西京焼き、マヨネーズ焼き、塩こらじ焼き、ねぎ味噌焼き、竜田揚げ、蒲焼きなどとり入れています。なかでもシンプルな塩焼きは人気ですが、竜田揚げ、蒲焼きも大好きです。

ちよっとアレンジして...
さばのタンダー風
【材料】
生さば... 30g
プレーンヨーグルト... 10g
ケチャップ... 3g
しょうゆ... 1.5g
カレー粉... 0.3g
こしょう... 0.05g
塩... 0.5g
にんにく... 1g
パン粉... 5g
【作り方】
① さばは3枚におろし、1人分ずつ切り分ける。
② ①をよく混ぜ、バットに半量を入れ、①を並べる。残りを上からかけ、15~20分漬けておく。
③ ②にパン粉をつける。
④ ③を並べオーブンで焼く。(180~200℃ 10~15分)