

3月 給食献立予定表

令和5年3月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)	
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)		
1	水	ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え 昆布佃煮 大根汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
2	木	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 筍 ピーマン きゅうり	ロールパン 中華麺	★手作りヨーグルト 菓子	
3	金	★ひなまつり定食 菜の花ちらし 鮭フライ シェルサラダ 花麩のお吸い物	牛乳 卵	油あげ 色板 鮭 ハム わかめ	人参 干椎茸 菜の花 きゅうり りんご ほうれん草	米・麦 シェルマカロニ 花麩	★いちごゼリー ひなあられ	
6	月	食パン タンドリーチキン ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 白菜	食パン 一食ジャム	スキムミルク 菓子	
7	火	ゆりぐみ ばらぐみ リクエスト  ごはん 鮭の照り焼き 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
8	水	ごはん 豚肉の生姜焼き たまごサラダ わかめスープ	牛乳 卵	豚肉 ハム わかめ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦	プリン 菓子	
9	木	おにぎり ささみのごまフライ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 葱	米・麦	スキムミルク ★いちごジャムサンド	
10	金	ごはん 煮魚 わかめの酢の物 黒豆煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	サワラ ちくわ わかめ 黒豆 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子	
13	月	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子	
14	火	コッペパン ミートボール ミックスサラダ 野菜スープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり りんご ほうれん草	コッペパン スパゲティ	★生ジュース 菓子	
15	水	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
16	木	★おたのしみランチ ハンバーガー ハムカツ 春雨サラダ 人参スープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご レタス	パンズパン	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子	
17	金	★お弁当の日					ジョア ★ポールドーナツ	
20	月	ごはん 鮭の西京焼き 酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳	鮭 ちくわ 浜しぐれ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	花見団子	
22	水	ばらぐみ リクエスト  サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 卵 スライスチーズ	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おはぎ	
23	木	ゆりぐみ リクエスト  カツカレー 和風サラダ 福神漬	牛乳 卵	豚肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★人参ケーキ	
27	月	未満児	おにぎり 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 白菜	米・麦	スキムミルク 菓子
28	火		コッペパン クリームシチュー	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ しめじ	コッペパン	★おにぎり
29	水		焼肉丼 キャベツのみそ汁	牛乳	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ	米・麦	果物 菓子
30	木		カレーライス	牛乳 スキムミルク	牛肉	人参 玉ねぎ じゃがいも	米・麦	ミルクココア 菓子
31	金		コッペパン 親子うどん	牛乳 卵	かしわ	人参 玉ねぎ ほうれん草	コッペパン	ヤクルト 菓子

今月は、5歳児さんへの人気メニュー調べで選ばれた中から紹介します。

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

ポールドーナツ

材料

薄力粉	200g
おから	200g
ベーキングパウダー	8g
スキムミルク	80g
ミルクココア	35g
たまご	4個
さとう	110g
牛乳	50ml
サラダ油	30~50ml

〈作り方〉

- ① 粉類をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜてからその他の材料を入れて混ぜる。
- ② スプーン2本でまるく落とし、180℃の油で揚げる。竹串をさして生地がついてこなければできあがり。

昆布和え

材料(4人分)

キャベツ	200g
人参	3~4cm
もやし	100g
塩昆布	14g
白いりごま	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1弱

〈作り方〉

- ① 野菜を切る。キャベツは1×3cmくらい、人参は千切り、もやしは長い場合は食べやすい長さにする。
- ② 野菜を茹でてざるにあげて冷まし、水分を絞る。
- ③ ボウルに全て入れ、和えてできあがり。

今年度も残すところ

あと1か月となりました

一日一日をみんなで元気に過ごせるように、体調管理をしっかりとしていきます。

ゆり組・ばら組さんは卒園を迎えます。毎日元気に登園し、給食をしっかり食べてくれたゆり組・ばら組さん。3月の献立にはゆり組・ばら組さんが選んでくれた人気メニューが入っています。おたのしみに！

残り少ないこども園生活を楽しみ、小学生になってもいろいろな食べ物をしっかり食べて、元気に成長して欲しいと願っています☆