

3月 給食献立予定表

令和5年度
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	金	★ひなまつり定食 ちらし寿し 鮭フライ シェルサラダ 花麩のお吸い物	牛乳 卵	かまぼこ しらす干し 鮭 ハム わかめ	人参 干椎茸 きゅうり りんご レタス ほうれん草	米・麦 シエルマカロニ 花麩	★いちごゼリー ひなあられ
4	月	ごはん 味付のり 親子煮 変わりひたし	牛乳 スキムミルク	味付のり 鶏肉 しらす干し	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
5	火	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば ツナサラダ	牛乳	豚肉 ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干椎茸 ピーマン きゅうり	ロールパン 中華麺	★おはぎ
6	水	おにぎり 魚の竜田揚げ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳	さわら 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 じゃがいも 葱	米・麦	ヨーグルト 菓子
7	木	ごはん タンドリーチキン たまごサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	鶏肉 ハム	玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 キャベツ もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド
8	金	ごはん 黒豆煮 鮭の照り焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁	牛乳	黒豆 鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
11	月	ゆりぐみ  食パン 一食ジャム ミートボール リクエスト  ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	合びきミンチ ハム わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	食パン 1食ジャム スパゲティ	カルピスジュース 菓子
12	火	ごはん 魚のみそ煮 わかめの酢の物 豚汁	牛乳 スキムミルク	さわら わかめ ちくわ 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
13	水	★お弁当の日	牛乳				ジョア  ★カナッペ
14	木	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 スライスチーズ	ハム ツナ 合びきミンチ	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	★おにぎり
15	金	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
18	月	ごはん 納豆 肉じゃが 磯辺和え	牛乳	納豆 牛肉 のり	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	花見団子
19	火	★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 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	合びきミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ 春雨 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
21	木	ごはん 鮭の西京焼き 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 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
22	金	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 トマト きゅうり	米・麦	★りんごケーキ
26	火	コッペパン クリームシチュー	牛乳 スキムミルク	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ しめじ	コッペパン	スキムミルク 菓子
27	水	0~2歳児のみ おにぎり 具だくさんみそ汁	牛乳	豚肉	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 白菜	米・麦	果物 菓子
28	木	3~5歳児は お弁当です コッペパン 親子うどん	牛乳 卵	鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草	コッペパン うどん	★おにぎり
29	金	カレーライス	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも	米・麦	ヤクルト 菓子

※ 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。

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
ミートボールのレシピを紹介します。



ミートボール

合びきミンチ	200g	片栗粉	適宜
玉ねぎ	30g	トマトケチャップ	50g
人参	30g	ウスターソース	小さじ1弱
★キャベツ	30g	砂糖	小さじ2/3
パン粉	20g		
卵	1/3個		
砂糖	小さじ1		
塩	ひとつまみ		




〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじん、キャベツをみじん切りにする。
- ② トマトケチャップとウスターソース、砂糖を小鍋に入れ、ひと煮してソースを作る。
- ③ ボウルに★を入れ、よく混ぜてこねる。
- ④ 3cmくらいのボール状に丸め、片栗粉をまぶして180℃の油で4~5分揚げる。ソースをからめてできあがり。

早いもので・・・

今年度も残すところあと1か月となりました。
ひなまつり、お別れ会、卒園式などの行事をみんなで
元気に迎えられるように、体調管理をしっかりとしてい
きましょう。

ゆり組・ばら組さんは卒園を迎えます。 
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
いってほしいと願っています。