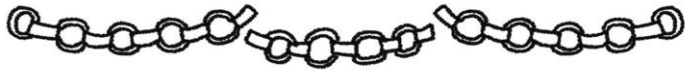


# 3月給食だよ



今年度もあと1ヶ月となり、あみあみ組の子どもたちが保育園の給食を食べて過ごす時間もあと少しになりました。4月は野菜がなかなか進まなかった子が、今ではパクパク食べていて驚いたり、食べるのが遅くなってしまっている子がいたら、次のクラスのお兄ちゃん・お姉ちゃんがお手本となってしっかり食べてみせたりと、この一年で給食を通して成長する姿をたくさん見ることが出来て、とても嬉しいです。

卒園する子どもたちの思い出の味になるよう、心を入れて給食・おやつ作りをしていきたいと思います。

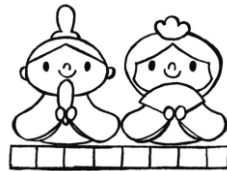


## あみあみ組リクエストメニュー

3月は、あみあみ組さんにリクエストメニューを考えてもらい、色々な意見がでましたよ。

- 給食は、カレー・からあげ・豆腐ハンバーグ・
- ビビンバ丼・揚げ鶏の甘酢あんかけ・麻婆豆腐
- 八宝菜の7品。
- おやつは、おにぎり・ココアケーキ・コーン
- フレーククッキー・カレー風味フライドポテト
- みたらし団子の5品。

出てくる日を楽しみにしてね！



## 菜の花を食べて春を感じよう！

菜の花は、春に出回る食材のひとつで、園では2月26日のひなまつりメニューに菜の花・キャベツ・人参・コーンの和え物で登場しました。

菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さがおいしく感じますが、子どもは苦みが苦手な子もいます。コーンの甘みと一緒に和えたり、マヨネーズで味付けしたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花を目で楽しみ春の味として味わってみましょう。

## まゆみファームの収穫



2月は冬野菜の水菜をのびのび組さんが収穫してくれて、給食のお汁に入れて食べたりしました。他のクラスの子もたちが、これが水菜？と先生に聞きながら食べておいしい！と喜んでいました。収穫した野菜を入れた日は給食のサンプルケースに掲示してお知らせ出来たらと思っているので、またお子さんと一緒に見てくださいね。



3~5歳児異年齢で食事を楽しめます。  
5歳児 お楽しみおやつ  
(ドーナツのデコレーションをします)

## すり鉢日

3月10日(火)

## 認定こども園 Kids まゆみ

給食献立表

日	曜日	献立名	材料名				アレルギー食品	
			力や体温になる食品 (黄)	血や肉を作る食品 (赤)	身体の調子を整える食品 (緑)	その他の食品		
2	月	給食	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 本根サラダ ほうれん草のみそ汁 さくさくきな粉	米・ごま 砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 砂糖・油	鶏肉	大豆・豆腐 大根・きょうろ・コーン缶 塩 ほうれん草・玉葱・人参	しょうゆ・みりん・香 塩 出汁・しょうゆ	
		☆						麸きな粉
3	火	給食	ごはん 魚のハーブキゅうりソースがけ キャベツと人参のごま和え しめじのみそ汁	米・ごま 片栗粉・砂糖 ごま油・ごま 砂糖	魚	りんご・玉葱・にんにく・生姜 キャベツ・人参・小松菜 みそ	塩・しょうゆ・酢 しょうゆ 出汁	
		☆	ヨーグルトと市販菓子	市販菓子	ヨーグルト			市販菓子・ヨーグルト
4	水	給食	ごはん 八宝菜 チンゲン菜のスープ	米・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉・ちくわ	玉葱・人参・白菜・しめじ・もやし チンゲン菜・人参・玉葱	鶏がらスープ・しょうゆ・塩・酒 鶏がらスープ	
		☆	コーンフレークのクッキー	米粉・片栗粉・砂糖・コーンフレーク・油	豆乳		ベーキングパウダー・塩	豆乳
5	木	給食	ごはん チキンとさつま芋のカレー 春雨の梅酢サラダ フルーツ	米・アマランサス・さつま芋 マロニー・ごま	鶏肉	玉葱・人参・トマト缶 きゅうり・キャベツ・人参 フルーツ	カレー粉 梅酢・しょうゆ 出汁	
		☆	バナナケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・塩	小麦粉・豆乳
6	金	給食	ごはん すき焼き 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉・豆腐 鶏肉	りんご・人参・玉葱・人参 キャベツ・人参・人参 フルーツ	しょうゆ・みりん・香 出汁・しょうゆ・みりん 塩 鶏がらスープ 出汁	
		☆	りんごゼリーと市販菓子	りんご・ジュース・砂糖・市販菓子			ゼラチン	市販菓子
7	土	給食	豚汁 つすあげのみそ汁	米・砂糖 米・砂糖	豚肉 つすあげ	玉葱・人参・青ねぎ 玉葱・人参・青ねぎ	しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ	つすあげ
		☆	野菜スナック	野菜スナック				
9	月	給食	ごはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め ニラスープ	米・ごま ごま油・砂糖	鶏肉・みそ	キャベツ・人参・生姜 ニラ・玉葱・人参	鶏がらスープ・しょうゆ 鶏がらスープ	
		☆	ヨーグルトと市販菓子	市販菓子	ヨーグルト			ヨーグルト・市販菓子
10	火	給食	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 ココアケーキ	米・ごま 砂糖 砂糖 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 豆腐	りんご・人参・玉葱・人参 切干大根・人参・小松菜 えのき・玉葱・人参・青ねぎ	しょうゆ・みりん・香 出汁・しょうゆ・みりん 出汁 ベーキングパウダー・ココア	
		☆	ココアケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・ココア	小麦粉・豆乳
11	水	給食	ごはん 麻婆豆腐 人参のみそ汁	米・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉 みそ	玉葱・人参・生姜・青ねぎ 人参・玉葱・小松菜	しょうゆ 出汁・しょうゆ	豆腐
		☆	みそ汁(3~5歳) マカロニみそ汁(0~2歳)	白玉粉・米粉・砂糖(3~5歳) マカロニ・砂糖(0~2歳)			しょうゆ・みりん	マカロニ
12	木	給食	ごはん 豚汁 わかめのみそ汁 フルーツ	米・鶏芽玄米・砂糖・ごま油 わかめ・みそ	合挽肉・もみり わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・人参 白ねぎ・玉葱 フルーツ	しょうゆ・みりん・香・塩 出汁	もみり
		☆	カレー風味フライドポテト	じゃがいも・油			カレー粉・塩	
13	金	給食	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 ココアケーキ	米・ごま 片栗粉・油 砂糖 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 豆腐	りんご・人参・玉葱・人参 キャベツ・人参 コーン缶・玉葱・人参	塩 鶏がらスープ・カレー粉 鶏がらスープ 塩	
		☆	ココアケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・ココア	豆乳
14	土	給食	ごはん 麻婆豆腐 フルーツ(バナナ)	米・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉 みそ	玉葱・人参・生姜・青ねぎ 人参・玉葱・小松菜	しょうゆ 出汁・しょうゆ	豆腐
		☆	ミレービスケットノンフライ	ミレービスケットノンフライ				ミレービスケットノンフライ
16	月	給食	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 本根サラダ ほうれん草のみそ汁 さくさくきな粉	米・ごま 砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 砂糖	鶏肉	大豆・豆腐 大根・きょうろ・コーン缶 ほうれん草・玉葱・人参	しょうゆ・みりん・香 塩 出汁・しょうゆ	
		☆						麸きな粉
17	火	給食	ごはん 魚のハーブキゅうりソースがけ キャベツと人参のごま和え しめじのみそ汁	米・ごま 片栗粉・砂糖 ごま油・ごま 砂糖	魚	りんご・玉葱・にんにく・生姜 キャベツ・人参・小松菜 みそ	塩・しょうゆ・酢 しょうゆ 出汁	
		☆	ヨーグルトと市販菓子	市販菓子	ヨーグルト			市販菓子・ヨーグルト
18	水	給食	ごはん 八宝菜 チンゲン菜のスープ	米・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉・ちくわ	玉葱・人参・白菜・しめじ・もやし チンゲン菜・人参・玉葱	鶏がらスープ・しょうゆ・塩・酒 鶏がらスープ	
		☆	コーンフレークのクッキー	米粉・片栗粉・砂糖・コーンフレーク・油	豆乳		ベーキングパウダー・塩	豆乳
19	木	給食	ごはん チキンとさつま芋のカレー 春雨の梅酢サラダ フルーツ	米・アマランサス・さつま芋 マロニー・ごま	鶏肉	玉葱・人参・トマト缶 きゅうり・キャベツ・人参 フルーツ	カレー粉 梅酢・しょうゆ 出汁	
		☆	バナナケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・塩	小麦粉・豆乳
21	土	給食	豚汁 つすあげのみそ汁	米・砂糖 米・砂糖	豚肉 つすあげ	玉葱・人参・青ねぎ 玉葱・人参・青ねぎ	しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ	つすあげ
		☆	野菜スナック	野菜スナック				
23	月	給食	ごはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め ニラスープ	米・ごま ごま油・砂糖	鶏肉・みそ	キャベツ・人参・生姜 ニラ・玉葱・人参	鶏がらスープ・しょうゆ 鶏がらスープ	
		☆	ヨーグルトと市販菓子	市販菓子	ヨーグルト			ヨーグルト・市販菓子
24	火	給食	ごはん すき焼き 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 ココアケーキ	米 砂糖 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉・豆腐 鶏肉	りんご・人参・玉葱・人参 切干大根・人参・小松菜 えのき・玉葱・人参・青ねぎ	しょうゆ・みりん・香 出汁・しょうゆ・みりん 出汁 ベーキングパウダー・ココア	
		☆	ココアケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・ココア	小麦粉・豆乳
25	水	給食	ごはん 麻婆豆腐 人参のみそ汁	米・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉 みそ	玉葱・人参・生姜・青ねぎ 人参・玉葱・小松菜	しょうゆ 出汁・しょうゆ	豆腐
		☆	イチゴ寒しパン	米粉・イチゴジャム・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・塩	豆乳
26	木	給食	ごはん 豚汁 わかめのみそ汁 フルーツ	米・鶏芽玄米・砂糖・ごま油 わかめ・みそ	合挽肉・もみり わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・人参 白ねぎ・玉葱 フルーツ	しょうゆ・みりん・香・塩 出汁	もみり
		☆	カレー風味フライドポテト	じゃがいも・油			カレー粉・塩	
27	金	給食	ごはん すき焼き 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 ココアケーキ	米 砂糖 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉・豆腐 鶏肉	りんご・人参・玉葱・人参 切干大根・人参・小松菜 えのき・玉葱・人参・青ねぎ	しょうゆ・みりん・香 出汁・しょうゆ・みりん 出汁 ベーキングパウダー・ココア	
		☆	ココアケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳		ベーキングパウダー・ココア	小麦粉・豆乳
28	土	給食	ごはん 炊き込みご飯 白ねぎのみそ汁	米 米	豚肉・つすあげ	人参 白ねぎ・玉葱・人参	出汁・しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ	つすあげ
		☆	市販菓子	市販菓子				市販菓子
30	月	給食	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 本根サラダ ほうれん草のみそ汁 さくさくきな粉	米・ごま 砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 砂糖	鶏肉	大豆・豆腐 大根・きょうろ・コーン缶 ほうれん草・玉葱・人参	しょうゆ・みりん・香 塩 出汁・しょうゆ	
		☆						麸きな粉

※使用食材が変更になる場合があります。

※☆印は3時のおやつです。月・水・金曜日はおやつ他に煮干し・レーズン、火・木曜日は煮干しがつきます。ヨーグルトの記入がない平日は牛乳がつきます。