



3がつ

おたのしみメニュー

令和3年3月

みなみこども園



みんなとたのしくたべよう!!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
牛乳・胚芽スティック りんご	牛乳・白い風船 オレンジ	牛乳・カルシウムせん 《ひなまつり》 もものはなゼリー	牛乳・瀬戸しお バナナ	ジュース・ばかうけ(ごま) ブルー
シーフードサラダ なっとくとん ウインナー	しろみさかなの レモンふうみ こまつなのあえもの	チキンのピザふう やき シルバーサラダ	ホイコーロー ブロッコリーのごまあえ	ミートローフ フレンチサラダ
ハヤシライス	ごはん さつまいもの みそしる	ちらし ずし すまし じる	むぎ ごはん わかめ スープ	パン クラム チャウダー
ぎゅうにゅう ☆ポップコーン	ぎゅうにゅう ムーンライト	ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぱりんこ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
牛乳・アンパンマンビスケット オレンジ	☆バナナヨーグルト むらさきいもチップス	牛乳・サッポロポテト あおりんごゼリー	牛乳・野菜スナック パイナップル	牛乳・リッツ 《おもいでえんぞく》
フライドポテト もやしナムル	さばのみぞれに キャベツの ちゅうかあえ	コロッケ コールスローサラダ	ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	やきおにぎり いなりずし エビカツ タコウインナー たまごやき ほしポテト えだまめ・プチトマト チーズ・バナナ
さんしょく どん	発芽玄米 ごはん カレー スープ	わかめ ごはん とんじる	むぎ ごはん すまし じる	
ぎゅうにゅう ☆ウインナードック	ぎゅうにゅう てしおやせんべい	ぎゅうにゅう スイートリングドーナツ	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ヨーグルト
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
牛乳・元気カリボデミニ バナナ	牛乳・チョイス チーズ	牛乳・エースコイン りんご ★ゆいぐみ リクエストメニュー★	牛乳・豆乳ウエハース オレンジ ★たんぽぽぐみ リクエストメニュー★	☆オレンジボンチ パイナップル ★ばうくみ リクエストメニュー★
さくらシューマイ かわりおひたし	やきししゃも キャベツのそくせきづけ	ハンバーグ チップスサラダ	グリーンサラダ あげギョーザ	ユーリーチー マカロニサラダ
むぎ ごはん マーボー 豆腐	発芽玄米 ごはん すいとん じる	カレーライス	やきそば	あじ ごはん すまし じる
☆ミルクゼリーあえ	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう こくとうミルクせんべい	ぎゅうにゅう ☆おにぎりをつくろう	ぎゅうにゅう ☆こめこのこくとうむしパン
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	🌸12日 思い出満足🌸 この日はリスのお弁当箱 に入った園弁当を出しま す。 未満児は、枝豆とプチト マトをポテトサラダに替 えて出します。
牛乳・鮎泉せんべい オレンジ	牛乳・おこめリング バナナ	牛乳・田舎のおかき ブルー	ジュース・星たべよ いちご	
さけのサクサクやき ごもくきんぴら	れんこんチップス チーズサラダ	かぼちゃのそぼろ あんかけ ベーコンカリカリサラダ	ヒレカツ しおこんぶあえ	
ごはん みそしる	しょうゆ ラーメン	むぎ ごはん すまし じる	せき はん ABC スープ	
ぎゅうにゅう あじしらべ	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう ホームパイ	ぎゅうにゅう カットケーキ	

年長それぞれクラスごとで、食べたい給食のリクエストを取りました。
そのメニューを17・18・19日に出します。
たくさんメニューを出してくれたので、他の日にもその中に出てきた
メニューを取り入れました。
25日は、年長さんにお楽しみカップケーキを出します。
残り1か月の園給食、ぜひ楽しんで・喜んで食べてもらいたいです♪

🌸卒園・進級
おめでとうございませう🌸
こども達の一人ひとりの
成長を嬉しく感じます。
これからも給食の時間を
楽しく過ごしてほしいと
思っています。
1年間 ありがとうございました。





食育だより

令和3年 3月

みなみこども園



ユーリーチー

★材料★ 5人分

- ・鶏もも肉 50g×5切れ
- 〔・しょうゆ・酒 各10g
- ・しょうが・にんにく 各1g
- ・ねぎ 15g
- ・砂糖 15g
- ・しょうゆ 30g
- ・酒・酢 各25g

★作り方★

- ①鶏もも肉にAで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
 - ②鍋に調味料と小口切りにしたねぎを火にかけタレを作る。
 - ③揚げた鶏肉をタレにくぐらせて完成！！
- ☆好みで、上からタレをかけてもいいです☆

3月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1月	ハヤシライス・りんご シーフードサラダ・ なっとく豚ウインナー	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・ しめじ・グリーンピース	キャベツ・にんじん・きゅうり・ いか・えび	焼き物) なっとく豚ウインナー	525	18	20	2
2火	ごはん・白身魚のレモン風味 小松菜の和え物・ さつまいものみそ汁・オレンジ	精白米	さくら・レモン汁	こまつな・にんじん・もやし・ キャベツ	さつまいも・たまねぎ・油揚げ・ しいたけ・みそ	505	20	15	1.9
3水	散らし寿司・チキンピザ風焼き シルバーサラダ・すまし汁・ ひなまつり桃の花ゼリー	米・しらす 卵・れんこん さやえんどう	鶏肉・たまねぎ・ピーマン・ ピザソース・チーズ	マロニー・キャベツ・にんじん きゅうり・マヨドレ	豆腐・たまねぎ・にんじん・ かまぼこ・みつば	667	28	21	2.2
4木	ごはん・ホイコーロー・ ブロッコリーのごまあえ・ わかめスープ・バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ たまねぎ・ピーマン	ブロッコリー・きゅうり・もやし・ にんじん・すりごま	わかめ・豆腐・えのきたけ・ コーン・ねぎ	545	19	16	1.5
5金	パン・ミートローフ・ フレンチサラダ・ クラムチャウダー・ブルー	パン	合挽き肉・たまねぎ・にんじん コーン・卵・パン粉・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	あさり・たまねぎ・しめじ・ じゃがいも・パセリ・牛乳	613	27	29	3.1
8月	三色どんぶり・フライドポテト・ もやしナムル・オレンジ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・ きざみのり	揚げ物) フライドポテト	もやし・キャベツ・きゅうり・ にんじん・いりごま	607	20	24	1.4
9火	ごはん・さばのみぞれ煮・ キャベツの中華和え・ カレースープ・むらさきもみ	精白米	さば・だいこん	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ブロッコリー	ウインナー・たまねぎ・ にんじん・しめじ・チンゲン菜	491	20	17	1.4
10水	わかめごはん・コロケ・ コールスローサラダ・ 豚汁・青りんごゼリー	精白米	揚げ物) コロケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・ハム・マヨドレ	豚肉・豆腐・だいこん・ にんじん・ごぼう・こんにゃく・ ねぎ・さといも・みそ	632	18	24	2
11木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ だいこんサラダ・すまし汁・ パイナップル	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・しょうが	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	豆腐・えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・ねぎ	523	19	18	1.8
12金	焼きおにぎり・いなり寿司・ えびカツ・ウインナー・卵焼き 星ポテト・トマト・枝豆・バナナ	おにぎり いなり寿司	揚げ物) えびカツ	ウインナー・玉子焼き 星ポテト	枝豆・プチトマト バナナ・チーズ	514	19	19	2
15月	ごはん・マーボー豆腐・ さくらシューマイ・ かわりおひたし・バナナ	精白米	豆腐・豚ひき肉・にんじん・ ねぎ・しょうが・にんにく 干しいたけ・みそ	蒸し物) さくらシューマイ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	536	20	16	1.7
16火	ごはん・焼きししゃも・ キャベツの即席漬け・ すいとん汁・チーズ	精白米	ししゃも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ つば漬け	豚肉・油揚げ・かまぼこ・ねぎ 小麦粉・白玉粉・脱脂粉乳	537	19	9.7	1.6
17水	カレーライス・ハンバーグ・ チップスサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ たまねぎ・ピーマン・コーン	焼き物) ハンバーグ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ポテトチップス	585	17	20	2.1
18木	焼きそば・グリーンサラダ・ 揚げギョーザ・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・あおのり	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり	揚げ物) 揚げギョーザ	592	18	22	1.7
19金	味ごはん・ユーリーチー・ マカロニサラダ・すまし汁・ パイナップル	米・ツナ にんじん ごぼう	鶏肉・ねぎ	マカロニ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン・マヨドレ	たまねぎ・しいたけ・おふ・ にんじん・わかめ	636	24	21	2.9
22月	ごはん・鮭のサクサク焼き・ 五目きんぴら・みそ汁・ オレンジ	精白米	鮭・粉チーズ・パン粉・パセリ マヨドレ	ごぼう・にんじん・油揚げ・ いんげん・こんにゃく・ れんこん	豆腐・だいこん・にんじん・ なめこ・ねぎ・みそ	529	23	16	2.1
23火	しょうゆラーメン・ れんこんチップス・ チーズサラダ・バナナ	中華麺	豚肉・なると・もやし・にんじん キャベツ・干しいたけ・ねぎ	揚げ物) れんこんチップス	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・チーズ	557	22	15	2.4
24水	ごはん・すまし汁・ブルー・ かぼちゃのそぼろあんかけ・ ベーコンカリカリサラダ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・たまねぎ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ベーコン	豆腐・かまぼこ・わかめ・ えのきたけ・たまねぎ	527	18	16	1.7
25木	赤飯・ヒレカツ・ 塩昆布あえ・ABCスープ・ いちご	もち米・ 小豆	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	たまねぎ・にんじん・しめじ・ マカロニ・こまつな	522	23	14	1.5