

3月 きゅうしよくだより

《 ぬかみね保育園 》

まだまだ昼夜の寒暖の差がありますが、ぽかぽかと暖かな陽気が春の訪れを感じさせてくれます。この一年を通して心も体も大きくなった子ども達、食べる量も増え、いろんな食材が食べられるようになり成長を感じます。さくら組さんは残り少ない保育園での給食を楽しみながら過ごしてほしいと思います。

テーマ 「もう一度食べたい給食」

今月の献立・お別れパーティーのメニューに、さくら組さんのリクエストメニューを取り入れています。献立に☆マークが付いていますので、見つけてみて下さい。

じゃこカレー

合挽肉 100g ピーマン 2個
玉ねぎ 中1個 ちりめんじゃこ 20g
人参 中1個 カレールー 1/2箱

- ①ピーマン・玉ねぎ・人参は、みじん切りにする
- ②ちりめんじゃこは、湯通しておく
- ③鍋に油をひき、合挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ちりめんじゃこを炒め、水を少々加えて煮る
- ④ ③に火が通ったら、カレールーを入れてルーを溶かしながら炒め煮にする

カミカミサラダ

きゃべつ 100g ごぼう 30g
きゅうり 40g 人参 20g
さきいか 12g きくらげ 4g
焼き豚 30g マヨネーズ 40g

- ①ごぼうはささがきにし、きくらげは千切りにししょうゆ・さとう（少々）で煮て下味をつける
- ②さきいかは2cm長さに切り湯通しする
きゃべつは2cm幅に切り湯がいておく
- ③きゅうりは薄く輪切りし塩もみしておく
人参・焼き豚は、千切りにし湯がく
- ④ボールに①・②・③を絞って入れマヨネーズ塩コショウ・すりごま（大さじ1）を入れ和える

りんごケーキ

小麦粉 200g ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個 マーガリン（バター） 100g
砂糖 80g りんご 1個

- ①小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく
- ②りんごは皮をむき、小さめのスライスにする
- ③卵・砂糖・マーガリンをボールに入れて混ぜ①の粉を入れて切るように混ぜる
- ④最後に、りんごを入れて、カップに入れ180℃で約10～12分焼く

じゃこトースト

食パン 2枚
ちりめんじゃこ 30g マヨネーズ 50g
パセリ 5g 粉チーズ 10g

- ①食パンは2つ切りにしておく
- ②ちりめんじゃこは、さっと湯通して水気を切る
- ③パセリは、みじん切りにする
- ④ ②、③と粉チーズ・マヨネーズを混ぜ合わせる
- ⑤食パンに④を塗り、180℃で6～8分焼く

リクエストメニューのレシピです！ぜひ作ってみてください！！

3月のこんだて

日	曜	献立名	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事	
2	月	白菜と肉団子のスープ ほうれん草のツナ和え・くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 ☆くるくるソーセージ		
3	火	ちらし寿司・エビフライ てまり麩のお吸い物・くだもの	牛乳 クラッカー	牛乳 桜餅	※ご飯はいりません 誕生会&ひなまつり	
4	水	☆じゃこカレー ☆マカロニサラダ・くだもの	牛乳 ビスコ	牛乳 ぬかみねまんじゅう	写真撮影	
5	木	魚のちゃん焼き かき玉汁	牛乳 ステックパン	牛乳 ☆りんごケーキ		
6	金	☆野菜ナゲット ☆豆乳みそ汁	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ☆スティックメロンパン		
7	土	クリームパスタ くだもの	牛乳 シスコ	牛乳 マールパン		
9	月	☆豚汁 ☆おからサラダ・ゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆白玉小豆		
10	火	肉じゃが 高野豆腐のサラダ	牛乳 チーズ	牛乳 ☆アーモンドトースト		
11	水	洋風オムレツ チャプチェ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ちんすこう	交通訓練	
12	木	魚の生姜焼き さつま芋の和風サラダ	牛乳 フランスパン	牛乳 かぼちゃのケーキ		
13	金	ギョロツケ ☆なめこ汁	牛乳 野菜クッキー	牛乳 かんぱん		
14	土	もやしラーメン くだもの	牛乳 おやつカステラ	牛乳 しおぱん		
16	月	☆☆ お別れパーティー ☆☆	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	さくら・すみれ・たんぼぼ おにぎり持参	
17	火	焼き魚 八宝菜・くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 バウムクーヘン	避難訓練	
18	水	鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆じゃこトースト		
19	木	☆クリームシチュー きゃべつのナムル・くだもの	牛乳 ほんせん	牛乳 どら焼き		
21	土	ぬかみね保育園卒園式				
23	月	☆カレーライス ハムのマリネ・ゼリー	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 きらず揚げ		
24	火	☆イタリアンハンバーグ ☆カミカミサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 ☆手作りプリン		
25	水	ぎせい豆腐 チリコンカン	牛乳 バナナ	牛乳 ☆マカロニ黒蜜かけ		
26	木	魚の香味漬け 中華スープ	牛乳 チーズ	牛乳 ☆フルーツヨーグルト		
27	金	☆チキン南蛮 けんちん汁	牛乳 かりんとう	牛乳 ☆金時豆の甘煮		
28	土	焼きそば くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 あんぱん		
30	月	マーボー豆腐 ☆春雨の酢の物・くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋		
31	火	親子煮 野菜のナムル・ゼリー	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ☆クロックムッシュ		

