

3月 きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》

寒暖の差が大きく寒い日もありますが、暖かい日差しに春を感じられるようになりまして。もうすぐ、進級・卒園の子ども達、今では完食し、おかわりしている子ども達も多くなって成長を感じます。さくら組さんは、保育園の給食もあと少しとなりますが、最後まで喜んでもらえたらと思います。

今月のテーマ 『 もう一度食べたい給食 』

子どもの心に刻まれる
大切にしたい「思い出の給食」

園庭で遊んでいると「いいにおい〜」「今日の給食なに〜?」と、五感を働かせている子ども達。給食の展示を見て「これ好き〜」と嬉しそうにしている声も聞こえます。お天気の日はお外で食べたりと、給食の時間を楽しみながら食べている子ども達を見てこちらでも嬉しく思います。今月の献立には、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。★マークを付けているので、是非探してみてください。

★マーボー豆腐 (4人分)★

豆腐	500g	ゴマ油	小さじ1	
豚ひき肉	100g			
玉ねぎ	1/4個	A {	水	100cc
長ネギ	1/2本		砂糖	小さじ2
人参	1/4本		しょうゆ	25cc
ニラ	15g		みそ	小さじ2
生姜	5g			
にんにく	5g	片栗粉	小さじ1強	

- ①にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、長ネギはみじん切りにする。
- ②豆腐は、1.5cm角のさいの目切り、ニラは1~1.5cmの長さに切る。
- ③鍋にゴマ油を熱し、①と豚ひき肉を炒め、Aを加え5分くらい煮る。
- ④豆腐を加え中火で5~6分煮る。
(豆腐は1度茹でると崩れにくくなります)
- ⑤ニラを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

★ちんすこう★

小麦粉	150g
サラダ油	70cc
砂糖	70g

お好みで、ココアパウダーや抹茶、ごまを入れても美味しいですよ。

- ①ボールに、サラダ油と砂糖を入れ混ぜる。
- ②①に小麦粉を入れて、まとまるまで混ぜ合わせる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き一口大に丸めて乗せる。
- ④170℃で15分焼く。
焼きたては崩れやすいので、冷ます。

3月のこんだて

日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事	
1	月	☆ハヤシライス みそドレッシングサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン風クッキー		
2	火	手作りお弁当の日		牛乳 りんご	牛乳 フルーツきんとん		
3	水	ちらし寿司・エビフライ てまり麩すまし汁・くだもの	雑炊 すまし汁	牛乳 ウエハース	牛乳 ひなあられ	誕生会&ひな祭り ※ご飯はいりません	
4	木	☆じゃこカレー おからサラダ・ゼリー	おかゆ おから煮	牛乳 ビスコ	牛乳 黒糖蒸しパン	写真撮影	
5	金	チキンレモンソース 中華かき玉汁	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ☆おにぎりせんべい		
6	土	肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 あんぱん		
8	月	☆マーボー豆腐 ほうれん草のツナマヨ和え・くだもの	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 りんごのケーキ		
9	火	魚の揚げ出し風 ブロッコリーの酢みそ和え	おかゆ 魚のおろし煮	牛乳 かりんとう	牛乳 ☆ジャムサンド		
10	水	スパニッシュオムレツ 白和え・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ココアちんすこう		
11	木	焼き魚 コーンポタージュスープ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ふかし芋		
12	金	メンチカツ みそ汁	おかゆ つくねバーグ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆きなこだんご	交通訓練	
13	土	☆もやしラーメン くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 コーンフレーク	牛乳 塩パン		
15	月	のっぺい汁 ☆チヨレキサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆くるくるソーセージ		
16	火	★ お別れパーティー ★		牛乳 ぼんせん	牛乳 プリン		
17	水	☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ	おかゆ マカロニスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ☆クロックムツシュ		
18	木	シューマイ 伴三条・ゼリー	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 ☆フルーツヨーグルト		
19	金	チキン南蛮 わかめスープ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 りんご	牛乳 マーブルパン	避難訓練	
20	土	めかみね保育園 令和2年度卒園式					
22	月	☆野菜カレー コールスローサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 クッキー	牛乳 ☆チーズトースト		
23	火	☆魚の煮付け ☆野菜チャウダー	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 バナナ	牛乳 ☆小倉和え		
24	水	ミートローフ 切干大根の煮物	おかゆ つくねバーグ	牛乳 チーズ	牛乳 ねじりん棒		
25	木	親子煮 カミカミサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 おかずパン		
26	金	☆とんかつ なめこ汁・くだもの	おかゆ 野菜のスープ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃのケーキ		
27	土	ピザパン 牛乳・くだもの	パン粥 くだもの	牛乳 ぼんせん	牛乳 ドーナツ		
29	月	呉汁 野菜のピーナツ和え・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 もちもちチーズパン		
30	火	魚のポテト焼き ごぼうのしぐれ煮・ゼリー	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 野菜クッキー	牛乳 せんべい		
31	水	レンコンバーグ ひじきのマリネ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン		

