

やまぼうし保育園 給食だより

H29.

3月



日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(水)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト わかめスープ	りんご		ほうれん草パン	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ほうれん草パン	豚肉 牛乳 ハム	にんじん ビーマン トマト わかめ たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ
2(木)	御飯 かきあげ キャベツのじゃこ和え みそ汁(ふ)	りんご		フルーツヨーグルト	米 さつまいも 小麦粉 なたくり粉 油 砂糖 ぶ	えび ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 三度豆 キャベツ きゅうり 青ねぎ みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
3(金)	五目すし 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐汁	りんご	りんご	(乳児)マカロニきなこ(幼児)三色だんご	米 白ゴマ 砂糖 マーマレード ジャム 白玉粉 上新粉	ちりめんじゃこ のり(焼きのり) 鶏肉 豆腐(絹ごし) 牛乳 きな粉	干しいたけ ごぼう にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ 青ねぎ りんご いちご よもぎ
4(土)	御飯 煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	小倉まっちゃんケーキ	米 中華めん さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 牛乳 ゆであずき缶	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
6(月)	御飯 いわしのフライ 切り干し大根の甘酢和え ワンタンスープ	りんご		スキムバナナケーキ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ワンタンの皮 ホットケーキミックス	煮干し ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 スキムミルク	切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ バナナ
7(火)	御飯 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ(和風) わかめスープ	りんご		マヨパン	米 パン粉 なたくり粉 砂糖 油 食パン マヨネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐(木綿) スキムミルク パター ツナ缶 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン缶 わかめ 干しいたけ 青ねぎ
8(水)	御飯 かぼちゃのクリームシチュー 湯葉サラダ	デコボン	デコボン	天かす焼きそば	米 砂糖 油 天かす 中華めん	鶏肉 湯葉(干し) 牛乳 かつお節	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり キャベツ みかん もやし あおのり
9(木)	赤飯 鯛の塩焼き 高野豆腐の含め煮 納豆汁	りんご		ポテトフライ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 揚げ油	あずき たい 高野豆腐 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳	にんじん 三度豆 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
10(金)	御飯 鶏肉のからあげ 菜の花サラダ(和風) そうめん汁	りんご		ジャムサンド	米 砂糖 なたくり粉 油 しょうめん 食パン 仔コシジャム	鶏肉 ツナ缶 牛乳	しょうが キャベツ 菜の花 にんじん コーン缶 たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ
11(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	スイートポテト	米 うどん 里芋 砂糖 さつまいも 生クリーム	油あげ 鶏肉 牛乳 パター	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
13(月)	御飯 さわらのカレー焼き れんこんとコーンのサラダ 春雨スープ	りんご	りんご	さつまいもスティック	米 マヨネーズ 白ゴマ はるさめ(緑豆) さつまいも 油	さわら ベーコン 牛乳	しょうが にんにく れんこん にんじん コーン缶 えだまめ たまねぎ キャベツ 青ねぎ りんご
14(火)	御飯 コロッケ 海藻サラダ コーンスープ	りんご		さけわかめおにぎり & えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚ミンチ 牛乳 さけ	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ わかめ えだまめ
15(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご		ココアマールクッキー	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	豚肉 ツナ缶 牛乳 無塩バター	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶
16(木)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	りんご	りんご	塩ラーメン	米 砂糖 里芋 中華めん	ぶり みそ(米) 油あげ 豆腐(木綿) 牛乳	切り干し大根 にんじん ごぼう 青ねぎ りんご はくさい たまねぎ もやし
17(金)	御飯 れんこんとつと豆腐の揚げだんご キャベツのゆかり和え みそ汁(さつまいも)	りんご		みかんゼリー & クラッカー	米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも クラッカー	豆腐(木綿) ツナ缶 ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳 ゼラチン	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり 青ねぎ みかん缶
18(土)	チキンカレーライス きゅうりとコーンのツナサラダ	バナナ	バナナ	かぼちゃパン	米 じゃがいも 砂糖 かぼちゃパン	鶏肉 ツナ缶 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 バナナ
21(火)	御飯 さけの蒸し焼き 厚揚げと青菜の煮物 さつまい	りんご		おはぎ	米 砂糖 さつまいも もち米	さけ 厚揚げ 豚肉 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	しめじ えのきたけ チンゲンサイ にんじん 大根 青ねぎ
22(水)	御飯 ボークビーンズ 和風サラダ	デコボン	デコボン	やさしいチップス	米 じゃがいも 砂糖 油 里芋 さつまいも	豚肉 大豆 パター かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ わかめ みかん れんこん 三度豆
23(木)	御飯 牛肉のつくた煮 ほうれん草の磯辺和え すまし汁(ふ)	りんご		バナナヨーグルト	米 砂糖 油 なたくり粉 ぶ ブルーベリージャム	牛肉 のり(焼きのり) 牛乳 ヨーグルト 豆腐	ごぼう たまねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ バナナ
24(金)	御飯 さげのごまみそ焼き れんこんのきんぴら そうめん汁	りんご		わらびもち	米 白ゴマ 砂糖 油 しょうめん なたくり粉	さけ みそ(米) 牛乳 きな粉	れんこん にんじん 糸こんにゃく 三度豆 たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ
25(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	ココアマール蒸しパン	米 油 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
27(月)	御飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のごま和え すまし汁(わかめ)	りんご		菜飯おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 砂糖 油 なたくり粉 白ゴマ	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) 牛乳 ちりめんじゃこ めざし(焼き)	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん(葉)
28(火)	かやく御飯 わかめ和え みそ汁(さつまいも)	りんご	りんご	黒ごまクッキー	米 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 黒ゴマ	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳 無塩バター	こんにゃく(板) ごぼう にんじん キャベツ きゅうり わかめ たまねぎ 青ねぎ りんご
29(水)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(ふ)	りんご		マカロニきなこ	米 油 砂糖 なたくり粉 ぶ マカロニ ケーキシロップ	豚肉 えび いか 牛乳 きな粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ 青ねぎ
30(木)	御飯 さげの塩焼き 五目豆煮 ワンタンスープ	りんご		お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 砂糖 ワンタンの皮 お好み焼き粉	さけ 大豆 昆布 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく(板) 大根 青ねぎ キャベツ あおのり
31(金)	チキンカレーライス 海藻サラダ	りんご		ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン ブルーベリージャム	鶏肉 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ

☆卒園おめでとうございます☆

年長さんにリクエストメニュー聞きました。食べたいメニューが次々あがり、中でも揚げ物がみんな大好きみたい。鶏肉のからあげ、コロッケ、れんこんの揚げだんご、ハンバーグ、カレー...洋食が中心の中、ぶりのみそ焼き、さげの蒸し焼き、いわしのフライ、さわらのから揚げなどお魚も多かったです。海藻サラダ、ブロッコリーの温野菜サラダ、れんこんとコーンのサラダ、ツナサラダ、マヨネーズ、わかめスープのリクエストも多数!! みんなお野菜もたくさん食べられるようになりましたね。おやつではみかんゼリー、手作りのクッキー、おはぎ、マヨパン、バナナヨーグルト、野菜チップス、わらびもち、スイートポテトなど...好きなメニューがどんどん増えていって調理さんとはとても嬉しいです。小学校でもしっかり食べて大きくなってくださいね

大豆やお野菜たっぷりの身体温まるメニューです、子どもたちも大好きです

ボークビーンズ

<材料> 4~5人分  
 ・豚肉(にま切れ).....200g  
 ・大豆(水煮).....1袋(180g)  
 ・たまねぎ.....300g(中2個)  
 ・人参.....150g(中1本)  
 ・じゃがいも.....400g(4~5個)  
 ・グリーンピース(冷凍).....適量(約40g)  
 ・カットトマト.....1缶  
 <調味料>  
 ・砂糖.....大さじ2~3  
 ・ケチャップ.....大さじ2~3  
 ・うすしよゆ.....大さじ1  
 ・塩.....適量  
 ・バター.....20g  
 ・コンソメ顆粒.....大さじ2  
 <作り方>  
 人参、玉葱、じゃが芋は角切りにする。豚肉から順にグリーンピース以外の具材を炒め、トマト缶、そして具材がかぶる(らい)の水を加えて煮込む。調味料をすべて加えてさらに煮込み、野菜がやわらかくなったら、最後にグリーンピースを入れる。味を調えたらできあがり

れんこんとコーンのサラダ

旬のれんこんを使ったおすすめレシピです。冬の根菜類はおいしいので、しっかりかんで味わってほしいです。

<材料> (4~5人分)  
 ・れんこん.....300g(1節)  
 ・人参.....80g(中1/2本)  
 ・ベーコン.....50g  
 ・ホールコーン.....60g(1缶)  
 ・えだまめ(むき).....50g  
 [ ごまマヨネーズソース ]  
 マヨネーズ.....大さじ2、 濃口しょうゆ.....大さじ1、 塩.....ひとつまみ、 すり白ごま.....適量(大さじ1~2)  
 <作り方>  
 れんこんは皮をむいて適当な大きさ(5ミリ幅ほど)に切って、ゆでる。人参も同じ大きさに切り、ゆでて水気を切っておく。(れんこんはお子様合わせて長めにゆでてあげると食べやすくなります。)ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリとするまで炒める。コーンは水気を切っておく。むきえだまめは塩ゆでしたものを使う。ごまマヨネーズソースで和え、パセリをちらしてできあがり

\* アレルギーのお子様はしょうゆ・砂糖少々で味付けしています。こちらも美味しいですよ  
 \* 彩りに枝豆を使っていますが、それ以外にもパセリ・スナップえんどう・きゅうりなど他の緑ものを入れてアレンジしてみてください。

卵を使った料理、おやつには 印/乳製品や乳成分を含むものには 印をつけています(おやつのおパン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成29年2月28日発行