

3月の献立予定表

武内保育園

| 日 | 曜 | 副 食 (共 通) | 未満児 | | | お や つ | |
|----|---|--------------------------------------|------|------------------|------------------|---------|------------------|
| | | | 主食 | 追加食 | 9時(未満児) | 9時(以上児) | 3時(共通) |
| 1 | 金 | ひな祭りメニュー | | | いりこ | いりこ | カルピス ひなあられ |
| 2 | 土 | 三色丼, コールスローサラダ, 厚揚げの味噌汁 | 麦ごはん | | | | おむすび (ゆかり) |
| 4 | 月 | タンドリーチキン, 中華サラダ, 大根の味噌汁, パナナ | 麦ごはん | 野菜炒め | コーンフレーク | いりこ | おむすび (昆布ゴマ) |
| 5 | 火 | 白菜グラタン, 野菜の梅肉和え, しめじの味噌汁, オレンジ | 麦ごはん | れんこんつくね | のむヨーグルト ウエハース | いりこ | ミルク うどんかりんとう |
| 6 | 水 | お弁当の日 | | | バナナ | いりこ | 牛乳 桜餅 |
| 7 | 木 | 鮭のフライ, ほうれん草の和え物, すまし汁, いちご | 麦ごはん | 大根の煮物 | いりこ | いりこ | おむすび (きつね) |
| 8 | 金 | 生姜焼き, ひじき炒め, チンゲン菜の味噌汁, ゼリー | 麦ごはん | キャベツの 胡麻和え | 牛乳 チーズ | いりこ | ジュース Oりんごケーキ |
| 9 | 土 | 中華丼, 南瓜とささみの胡麻和え, えのきの味噌汁 | 麦ごはん | | | | おむすび (チーズおかか) |
| 11 | 月 | 鶏肉のおろし煮, おからサラダ, 大根の味噌汁, パナナ | 麦ごはん | ブロッコリーの ゆかり和え | コーンフレーク | いりこ | たまご焼き巻 |
| 12 | 火 | ☆ミートボール, カリカリビーンズサラダ, コンソメスープ ゼリー | 麦ごはん | じゃがいもの そぼろ煮 | のむヨーグルト ビスケット | いりこ | ミルク 大学芋 |
| 13 | 水 | 坦々豆乳そうめん, かんころ煮しめ, いちご | 混ぜご飯 | | バナナ | いりこ | おむすび (きなこ) |
| 14 | 木 | 魚の竜田揚げ, OでんぶO白味噌雑煮, オレンジ | 麦ごはん | レバーの甘煮 | いりこ | いりこ | 牛乳 お好み焼き |
| 15 | 金 | カツカレー, ツナサラダ, りんご | 麦ごはん | こぶきいも | 牛乳 チーズ | いりこ | ケーキ |
| 16 | 土 | 卒園式 卒園児(祝葉) 登園児(パン・牛乳・バナナ) | | | | | せんべい |
| 18 | 月 | シューマイ, ポークビーンズ, コンソメスープ, ゼリー | 麦ごはん | 納豆和え | コーンフレーク | いりこ | おむすび (そぼろ枝豆) |
| 19 | 火 | キャベツのキッシュ, ごぼうサラダ, チンゲン菜の味噌汁 りんご | 麦ごはん | 肉じゃが | のむヨーグルト ウエハース | いりこ | ミルク マフィン |
| 21 | 木 | のりしおから揚げ, 高菜チャンプルー, すまし汁, いちご | 麦ごはん | 南瓜の煮物 | いりこ | いりこ | プリン |
| 22 | 金 | 魚のベーコン蒸し, 高野豆腐の卵とし, 麩の味噌汁, パナナ | 麦ごはん | 煮奴 | 牛乳 チーズ | いりこ | ジュース 黒糖蒸しパン |
| 23 | 土 | ミートソーススパゲティ, ジャーマンポテト コンソメスープ | 麦ごはん | | | | おむすび (わかめ) |
| 25 | 月 | 松風焼き, 中華炒め, すまし汁, パナナ | 麦ごはん | がんもの煮物 | コーンフレーク | いりこ | おむすび (つなあおさ) |
| 26 | 火 | 煮魚, ひじきサラダ, ☆梅納豆, もやし味噌汁, ゼリー | 麦ごはん | チンゲン菜の 和え物 | のむヨーグルト ビスケット | いりこ | 牛乳 フライドポテト |
| 27 | 水 | ちゃんぽん, 大豆の磯煮, いちご, ふりかけ | 麦ごはん | 卵焼き | バナナ | いりこ | おむすび (ちまき) |
| 28 | 木 | かぼちゃコロック, 野菜の胡麻和え, しいたけの味噌汁 りんご | 麦ごはん | ごぼうの味噌煮 | いりこ | いりこ | ミルク フレークおこし |
| 29 | 金 | ハヤシライス, パンバンジーサラダ, パナナ | 麦ごはん | 焼き魚 | 牛乳 チーズ | いりこ | ジュース いちごサンド |
| 30 | 土 | 貝うどん, 肉じゃが, 味付け海苔 | 麦ごはん | | | | せんべい |

給食だより

1年間ありがとうございました

子どもたちの食べる姿や、食育体験をする姿を見て表情や言葉で伝えてくれることが日に日に多くなり、給食室一同嬉しく思います。引き続き来年度も、子どもたちが思い出に残る1年になるよう努めてまいります。そして来年度は5~6月頃に給食試食会の開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。

食育クイズ

Q 「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか？

- ① 軽くなって水に浮くため
- ② 水の通り道になっているため
- ③ 呼吸をするため

A ③呼吸をするため

れんこんは泥の中で育ちます。泥の中は酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになっています。

お知らせ

- ・1日(金)はひな祭りメニューとなっておりますのでちゅうりっぷ、さくら、あやめ組の白ご飯はいりません。
- ・今月は6日(水)がお弁当の日です。準備をよろしくお願いいたします。
- ・O印は郷土料理の日、今月は四国地方にある徳島県の郷土料理です。お楽しみに！