

令和 5年 3月

予定献立表

みぞのくち保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 完全給食 | 午後おやつ 献立名 | 主な材料の体内での働き | | | |
|---------------|-------------|---|--|---|--|--|---|
| | | | | 血や肉となる | 働く力や熱となる | 体の調子を整える | 調味料・その他 |
| 1 ・ 15 | 水 | 五目うどん 魚の味噌マヨドレ焼き 小松菜の胡麻和え 清見柑 | 牛乳 ツナ炒飯 | 鶏もも肉(皮なし)、油揚げ 生鮭 味噌、生揚げ 牛乳 まぐろ油漬缶 | 乾麺、油 マヨドレ 白胡麻 砂糖 はいが精米 | 長ねぎ、ほうれん草 人参、ピーマン 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、もやし 清見柑 | だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう |
| 2 ・ 16 | 木 | ごはん 八宝菜 粉吹芋 伊予柑 | 牛乳 ハリハリおにぎり | 豚もも肉 牛乳 | はいが精米、油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 胡麻油 | 人参、玉ねぎ 白菜、茹たけのこ 干しいたけ、さやえんどう パセリ、切干大根 伊予柑、塩昆布 | 鶏ガラスープの素 水 塩 酢 |
| 3 | 金 | ちらし寿司 魚の西京焼き 拌三絲 すまし汁(麩・わかめ・えのきたけ) 清見柑 | カルピス 桜餅風 | 鮭 しらす ぶり 白味噌 豆乳 | はいが精米、胡麻油 砂糖、麩 白胡麻、米粉 油、白あん 春雨、いちごパウダー | きゅうり、えのきたけ たくあん、清見柑 生姜汁、いちご 人参 わかめ | 酢、だし汁 塩、カルピス 酒、ベーキングパウダー みりん しょうゆ |
| 4 ・ 18 | 土 | ごはん カレーピーンズ マカロニサラダ 中華スープ 伊予柑 | 牛乳 歌舞伎揚げ ホームパイ | 大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 | はいが精米、油 砂糖 マカロニ マヨドレ 歌舞伎揚げ、ホームパイ | 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 伊予柑 | 水、ケチャップ 塩、ウスターソース カレー粉 こしょう 鶏ガラスープ |
| 6 ・ 20 | 月 | ごはん ツナ入り卵焼き 里芋の煮物 味噌汁(生わかめ・凍り豆腐) 伊予柑 | 牛乳 米粉のおさつスコーン | 卵、まぐろ油漬缶 凍り豆腐 味噌 牛乳 豆乳 | はいが精米、砂糖 油 里芋 さつま芋 上新粉 | 玉ねぎ、レーズン 人参 さやえんどう 生わかめ 伊予柑 | 塩 みりん だし汁 しょう油 ベーキングパウダー |
| 7 ・ 28 | 火 | ごはん シューマイ 五目きんぴら 味噌汁(切干大根・小松菜) 清見柑 | 牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ | 豚挽肉 味噌 牛乳 凍り豆腐 | はいが精米、油 かたくり粉、白胡麻 スパゲティ 砂糖 | 玉ねぎ、生姜汁、ごぼう 冷凍グリーンピース、人参 ピーマン、生しいたけ、しらたき 切干大根、小松菜 清見柑、エリンギトマト缶 | 塩、こしょう しょう油、水 みりん、酒 だし汁、コンソメ ケチャップ、中濃ソース |
| 8 ・ 29 | 水 | ごはん トンカツ 塩もみ 呉汁 トマト | 牛乳 小松菜の蒸しパン | 豚もも肉 大豆水煮 絹豆腐 味噌 牛乳、豆乳 | はいが精米、小麦粉 パン粉、油 砂糖 白胡麻 | キャベツ、きゅうり 人参、大根 ごぼう、しらたき 長ねぎ、小松菜 トマト、干しブルーン | 塩 こしょう だし汁 ベーキングパウダー 水 |
| 9 ・ 23 | 木 | カレーライス ひじきのサラダ | ジョア オートミールバー | 豚もも肉 豆乳 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット(乳児) ジョアストロベリー(幼児) | はいが精米、じゃが芋 油、米粉 オートミール、コーンフレーク 砂糖、マシュマロ | 人参、玉ねぎ 干しひじき、きゅうり コーン | カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 しょう油、酢 |
| 10 ・ 24 | 金 | ごはん チキングラタン 野菜スティック キャベツスープ はっさく | 10日 牛乳 黄名粉ドーナツ 24日 お茶 ぼたもち | 鶏むね肉(皮なし) 豆乳 牛乳 黄な粉 | はいが精米、油 米粉、パン粉、砂糖 小麦粉、もち米 小豆 | 玉ねぎ、ブロッコリー パセリ、きゅうり 人参、キャベツ はっさく | 塩 こしょう コンソメ 水 ベーキングパウダー |
| 13 ・ 27 | 月 | ごはん 生揚げのピザ風 野菜ソテー 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 清見柑 | 牛乳 グレープゼリー | 生揚げ まぐろ油漬缶 牛乳 ゼラチン | はいが精米 油 砂糖 | 玉ねぎ、ピーマン 生しいたけ、キャベツ もやし、生わかめ 人参、えのきたけ 清見柑、パセリ | 塩、こしょう ケチャップ しょう油 だし汁、水 ベーキングパウダー |
| 14 ・ 30 | 火 ・ 木 | ごはん ジャーマンオムレツ 香りとえ カリフラワースープ 伊予柑 | 牛乳 かしわめし | 卵 まぐろ油漬缶 牛乳 鶏もも肉(皮なし) | はいが精米 じゃが芋、砂糖 油、胡麻油 はいが精米 白胡麻 | 玉ねぎ、人参 さやえんどう、もやし 伊予柑、カリフラワー 干しいたけ ごぼう、ほうれん草 | 塩、こしょう ケチャップ、水 コンソメ 酒 しょう油 |
| 17 | 金 | ごはん レバーの香り揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑 | 牛乳 いりこ ぼたぼた焼き | 豚レバー 味噌 牛乳 いりこ | はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖 ぼたぼた焼き | 生姜汁、ピーマン もやし、きゅうり 人参、コーン 大根、なめこ 清見柑 | 酒 しょう油 だし汁 酢 |
| 22 | 水 | ツナとコーンのピラフ 唐揚げ(しょうゆ&のりしお) きゅうりの中華和え コーンカレースープ 清見柑 | 牛乳 黄名粉ドーナツ ゆり組 デコレーションケーキ ※右の材料表は記載なし | まぐろ油漬缶 黄な粉 牛乳 鶏もも肉 | はいが精米 白胡麻、胡麻油 油、片栗粉 砂糖、小麦粉 | コーン、生姜汁 きゅうり、清見柑 生わかめ、パセリ 人参、クリームコーン缶 にんにく、青のり | 塩、こしょう、水 コンソメ、酒、しょうゆ 鶏ガラだし 酢、カレー粉 ベーキングパウダー |
| 25 | 土 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き カレーポテト 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑 | 牛乳 ソフトサラダ マリナー | 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳 | はいが精米、マーメレード 油 じゃが芋 ソフトサラダ マリナー | 人参 かぶ かぶ(葉) 清見柑 | しょう油 カレー粉 塩 だし汁 |
| 31 | 金 | ごはん 魚の胡麻味噌焼き キャベツのおひたし 煮豆 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ) | 牛乳 ブラウンケーキ | めかじき味噌 花かつお 大正金時豆 牛乳 豆乳 | はいが精米、砂糖 白胡麻、油 じゃが芋、小麦粉 黒砂糖 | キャベツ 人参 長ねぎ | みりん しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー |

※3/11(土)は卒園式のため給食の提供はありません

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。

きゅうしょくだより

令和5年3月 みぞのくち保育園

旬の食材と料理

キャベツ：おひたし、塩もみ、スープ
小松菜：胡麻和え、蒸しパン、味噌汁
ほうれん草：五目うどん
ピーマン：五目きんぴら、生揚げのピザ風
魚の味噌マヨネーズ焼き
レバーの香り揚げ
ブロッコリー：チキングラタン
いちご：桜餅風（幼児）



ハリハリおにぎり

新潟県のハリハリ漬けという切干し大根の漬物をアレンジして入れています。
切干し大根・人参を甘酢で炒め、塩昆布を混ぜておにぎりにしました。



献立の紹介

●3月3日はひな祭り献立です。ちらし寿司やお花の麩が入ったすまし汁、おやつは桜餅風のケーキです。

●日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。

ぼたもち：春のお彼岸に合わせて24日に登場します。

あんこと黄名粉の2種類を楽しみます。

●日本の郷土料理を取り入れました。

臭汁（宮崎県）：大豆をすりつぶしたもの（＝「臭」と呼ぶそうです。）を入れた味噌汁です。

かしわめし（福岡県）：九州地方では鶏肉を「かしわ」と呼びます。かしわと他の具材を煮詰めて混ぜたご飯です。

ハリハリおにぎり（新潟県）：ハリハリ漬けをアレンジしておにぎりに入れました。

ひなまつりを楽しむ

『日本歳時記』には、江戸時代、ひなまつりでよもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられていました。

ひしもちとは魔よけを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。ひなまつりのひしもちとは、草もちをひし形に切ったもので、江戸時代初期あたりから、ひなまつりに供えられていました。やがて三色のもちを使った3段がさねのひしもちへと変わっていきました。



三色のひしもちは、

赤・・・桃の花

白・・・山の残雪

緑・・・新緑

をあらわしています。



他にも彩りがきれいなひなあられ、はまぐりの潮汁などひなまつりならではの食べ物が色々あります。

ひなまつりは子どもたちの無病息災を祈る行事です。家族でひなまつりの由来を話し、ひなまつりならではの食事を楽しみましょう。