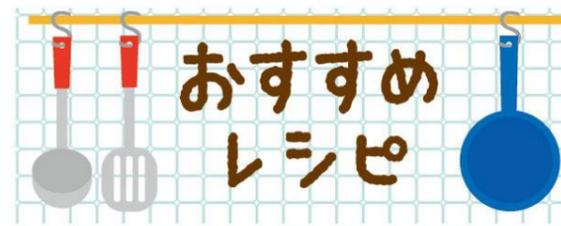


3月の給食こんだて



2026(令和8)年3月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

| 日 | 曜日 | 給食献立 | おやつ |
|----|----|--------------------------------------|---------------|
| 1 | 日 | | |
| 2 | 月 | 魚のさざれ焼き 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 オレンジ | バイクドポテト |
| 3 | 火 | ♡お楽しみ♡ | ♡お楽しみ♡ |
| 4 | 水 | スパゲティナポリタン バイクドかぼちゃ オレンジ | 小松菜とチーズのクラッカー |
| 5 | 木 | お好み焼き 茹ブロッコリー バナナ | 洋風おこし |
| 6 | 金 | 豆腐のまり揚げ 中華風サラダ 粉ふき芋 オレンジ | にゅうめん |
| 7 | 土 | 炒めビーフン 小松菜の浸し バナナ | 豆乳くずもち |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | 魚のタルタルソースかけ 茹野菜 ブロッコリーの浸し オレンジ | バナナトースト |
| 10 | 火 | 卵の野山焼き ほうれん草のソテー 人参の甘煮 バナナ | フルーツポンチ |
| 11 | 水 | 焼魚 ぬた かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ | ショートブレッドクッキー |
| 12 | 木 | 豚汁 納豆の磯和え バナナ | 小倉カステラ |
| 13 | 金 | 魚の甘酢漬け ほうれん草のごま和え さつま芋の煮付 オレンジ | お好み焼き風パン |
| 14 | 土 | 卵とじ 大根の即席漬け バナナ | ヨーグルトムース |
| 15 | 日 | | |
| 16 | 月 | 親子うどん かえりの佃煮 オレンジ | ジャムパイ |
| 17 | 火 | さばのソース煮 酢の物 チーズポテト バナナ | 納豆チャーハン |
| 18 | 水 | エビフライ 茹キャベツ 糸切り昆布の煮付 オレンジ | メロンパントースト |
| 19 | 木 | 鶏肉の塩焼き ごま酢和え かぼちゃの甘煮 バナナ | ぼたもち |
| 20 | 金 | | |
| 21 | 土 | 炒め豆腐 バイクドおさつ バナナ | みたらしポテト |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | カレー 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ | 米粉のガトーショコラ |
| 24 | 火 | 魚の照焼き 小松菜とひじきの和え物 さつま芋の甘煮 オレンジ | 食パンオムレット |
| 25 | 水 | 菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え 人参の煮付 バナナ | お麩のラスク |
| 26 | 木 | ムニエル 和風サラダ 茹ブロッコリー オレンジ | コーンピラフ |
| 27 | 金 | 鶏のから揚げ 茹キャベツ ポテトサラダ バナナ いちご | マドレーヌ |
| 28 | 土 | 筑前煮 大根ときゅうりの即席漬け オレンジ | シュガーパイ |
| 29 | 日 | | |
| 30 | 月 | きのこスパゲティ バイクドポテト バナナ | ソーセージボール |
| 31 | 火 | ハッシュ・ド・ビーフ 大根ときゅうりの和風サラダ オレンジ | ポンデケージョ |

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。

『ぬた』

〈材料(4人分)〉

- ・わけぎ 60g
- ・キャベツ 180g
- ・ちくわ 30g
- ・砂糖 大さじ1
- ・白味噌 大さじ1/2
- ・酢 小さじ2

- ①わけぎは3cmの長さ、キャベツはせん切りにし、それぞれを茹で、ざるにあげ、冷ましておく。
- ②ちくわは、半月切りにする。
- ③水気をきった①、②を、砂糖・白味噌・酢を混ぜ合わせたもので、和える。

* ひな祭り *

ひな祭りは、桃の花が咲くころに行われるので、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の成長をみんなでお祝いし、健康を願う行事です。ひな祭りといえば、ひし餅やちらし寿司、ひなあられを食べますが、ひなあられの桃色は初春の桜、緑色は夏の新緑、黄色は秋の紅葉、白色は冬の雪をイメージし、四季を表しているそうです。

* 旬の食材 水菜(京菜) *

京菜とも呼ばれている水菜は、シャキシャキと歯切れが良く、クセのない味わいです。肉や魚の臭みを消す作用もあるので、鍋物につかわれることが多いですが、アクがないのでサッと茹でる程度でもおいしく食べることができます。サラダなどに使用する場合は、刻んでから軽く塩もみするとしんなりして食べやすくなります。また、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムが含まれているので、成長期の子どもたちにもぴったりの食材です。