3月の給食こんだて

日	曜日	給　食　献　立	乳児食	お　や　つ
1	金	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
2	土	けんちん汁　納豆の磯和え　バナナ		クレープ
3	日			
4	月	菊花シューマイ　キャベツのレモン酢和え　人参の甘煮　りんご		カップケーキ
5	火	豚肉のソース煮　茹キャベツ　マカロニサラダ　バナナ		アップルパイ
6	水	カレー(ホタテ入り)　大根ときゅうりの和風サラダ　オレンジ		大学芋
7	木	魚のから揚げ　ぬた　かぼちゃの甘煮　バナナ		焼きそば
8	金	きのこスパゲティ　ベイクドポテト　オレンジ		ヨーグルト
9	土	焼豆腐の含め煮　小松菜の浸し　バナナ		ロングロール スティック
10	日			
11	月	煮魚　ごま酢和え　粉ふき芋　バナナ		ヨーグルト
12	火	鶏肉の塩焼き　人参とチンゲン菜のナムル　れんこんのおかか煮　オレンジ	煮魚	ザクザククッキー
13	水	エビフライ　茹キャベツ　糸切り昆布の煮付　ベイクドおさつ　りんご		ポンデケージョ
14	木	手羽元の煮込み　大根とツナのサラダ　人参の煮付　オレンジ		ホタテごはん
15	金	スパゲティナポリタン　ベイクドかぼちゃ　バナナ		ポテトケーキ
16	土	高野豆腐の卵とじ　キャベツの即席漬け　オレンジ		うどん
17	日			
18	月	ムニエル　和風サラダ　人参グラッセ　バナナ		ぼたもち
19	火	筑前煮　きゅうりと大根の即席漬け　オレンジ		ヨーグルト
20	水			
21	木	魚の味噌焼き　白菜とほうれん草のごま和え　人参の煮付　バナナ		お好み焼き風パン
22	金	鶏のから揚げ　茹キャベツ　ポテトサラダ　オレンジ	煮魚	もちもちパン
23	土	親子うどん　かえりの佃煮　バナナ		きな粉ボール
24	日			
25	月	タンドリーチキン　短冊サラダ　人参の甘煮　バナナ		マドレーヌ
26	火	豆腐のまり揚げ　冷伴三糸　粉ふき芋　オレンジ		ジャムパイ
27	水	魚の照焼き　小松菜とひじきの和え物　さつま芋の甘煮　バナナ		ピザトースト
28	木	肉じゃが　白菜の即席漬け　オレンジ		ミルクくずもち
29	金	ハンバーグステーキ　茹ブロッコリー　野菜ソテー　バナナ　いちご		洋風おこし
30	土	鶏肉のいなか煮　大根の即席漬け　オレンジ		中華風おこわ
31	日			

※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。

おすすめレシピ

2024(令和6)年3月
たじりこども園
栄　養　士　峯　口

『　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0.5
- 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、輪切りにする。

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、平安時代から行われている伝統ある行事のひとつです。ひなあられやちらし寿司などを食べて、みんなで健康を願います。ひなあられには、四季を表す色が付いていて、1年間元気に過ごせるようにという意味があります。食べる時には、じっくり見てみながら食べてみてください。

＊いちご＊

いちごには、ビタミンCがとても多く含まれています。甘くて手軽につまめるので、子どもから大人まで大人気の果物ですね。いちごは主に生食で利用されるのでビタミンCの損失が少ないことも魅力のひとつです。