



3月の献立



献立は変更になることがあります。
下線がついているものはリクエスト給食です。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	土	ナポリタン くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
3	月	ぶた汁 <u>じゃこ納豆</u> オレンジ 牛乳	ばら寿司のおにぎり 牛乳	クラッカー 牛乳
4	火	<u>ししゃも天</u> 切干大根サラダ みそ汁 パイナップル	<u>シリアルおこし</u> 牛乳	チーズ 牛乳
5	水	お別れ遠足		ミニゼリー 牛乳
6	木	麻婆豆腐 いら玉 りんご 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
7	金	タンドリーチキン ほうれんそうのバターソテー ミノトマト バナナ 牛乳	アンパンマンパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
8	土	焼き肉丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
10	月	カレーライス 福神漬 いちご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
11	火	ツナナゲット ポテトサラダ オレンジ 牛乳	ようかん 牛乳	かんぱん 牛乳
12	水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 パイナップル 牛乳	ココアボール 牛乳	バナナチップス 牛乳
13	木	鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ バナナ 牛乳	リッツサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳
14	金	骨太卵焼き ブロッコリーのごま和え オニオンスープ キウイ	バナナのスティックケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳
15	土	卒園式		クラッカー 牛乳
17	月	ひじきの具だくさんスープ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 牛乳	ピザトースト 牛乳	かんぱん 牛乳
18	火	豚肉の一口カツ 刻み昆布とツナのきんぴら風 ミノトマト ゼリー 牛乳	いちご ウエハース カルピス	おやついりこ 牛乳
19	水	魚の煮付け もやしのごま和え りんご 牛乳	キャベツと桜えびのおにぎり 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
		食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」		
21	金	くにさきハンバーグ コールスローサラダ バナナ 牛乳	肉まん 牛乳	クラッカー 牛乳
22	土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
24	月	鶏汁 いら豚ミンチ キウイ 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	ウエハース 牛乳
25	火	からあげ 昆布茶マヨ和え パイナップル 牛乳	やせうま 牛乳	さつまいも 牛乳
26	水	カレー風味肉じゃが 野菜の変わり和え オレンジ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	バナナチップス 牛乳
27	木	千草和え 具だくさんみそ汁 バナナ	さくさくクッキー 牛乳	プルーン 牛乳
28	金	魚のにんにく醤油焼き コロコロサラダ いちご 牛乳	ヨーグルト	野菜チップス 牛乳
29	土	親子丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
31	月	肉団子のスープ ひじきの佃煮 パイナップル 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	ビスケット 牛乳

給食だよ!

安岐保育所 令和7年3月



少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じるようになりました。子どもたちも進級や入園したての4月頃と比べて、お箸やスプーンが上手に持てるようになったり、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジできる子も増えてきているのではないのでしょうか。さくら組さんから聞いた好きなメニューを今月も献立に入れていきます。楽しんで食べてくれると嬉しいです。

今月の行事♪

3月3日は【ひなまつり】です!



桃の節句とも呼ばれ、古くから女の子の健康と幸せを願って祝われてきました。家庭ではひな人形を飾り、春の訪れを祝いながら伝統料理を楽しみます。一部料理に込められた意味を紹介します。おうちでも楽しんでくださいね。
*ちらし寿司：縁起の良い食材を使い、長寿や幸福を祈願する
*はまぐりのお吸い物：はまぐりの貝が一對となるので、良縁に恵まれる
*菱餅(ひしもち)：緑=健康・長寿 白=清浄・純潔 桃=魔除け

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します! ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

早生キャベツと桜えびのおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
 早生キャベツ 2枚(120g)
 桜えび 6g
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1/2
 塩 ひとつまみ
 いりごま 小さじ1/2

【作り方】

- ①早生キャベツは3mm幅くらいの太めの千切りにする。耐熱皿にキャベツをのせ、ラップをかけて1分半加熱する。粗熱が取れたら、絞っておく。
- ②フライパンに、ごま油を熱し、桜えびがカリッとするまで炒る。
- ③ボウルに①のキャベツ・②の桜えび・しょうゆ・いりごま・塩と一緒に和える。ごはんを入れて混ぜ合わせておにぎりにする。

〈お手伝いポイント〉

ごはんをまぜて、おにぎりをにぎろう!



葉の巻きがゆるやかで
みずみずしいものが
おいしいです。
やわらかい早生キャベツの
食感を生かして調理すると
良いですね。

今月の食材 '早生キャベツ'



シャキッとして肉厚な寒玉キャベツに比べ、巻きがゆるくふんわりしていて、水分を多く含む葉はやわらかいので生でも食べやすいのが特徴です。胃腸の調子をを整え、肝臓の解毒作用を助けてくれるビタミンUを多く含んでいます。生で食べると、風邪を予防してくれるビタミンCも逃げにくいのでおすすめです。

早生キャベツのとんぺい焼き (大人2人・子ども2人分)

旬の食材:

やわらかい早生キャベツが
おいしい...♪



【材料】

豚こま切れ肉 120g ・早生キャベツ 200g (4枚くらい) ・卵 4個 ・塩こしょう 少々
 ・薄力粉 12g (大さじ1くらい) ・おろし生姜 小さじ1 ・小ねぎ 4本 ・サラダ油 小さじ1
 ・ウスターソース 小さじ2 ・ケチャップ 大さじ2 ・しょうゆ 小さじ1 ・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①豚こま切れ肉に、おろし生姜・塩こしょうをなじませ、薄力粉をふりかけておく。
- ②早生キャベツをざく切りにする。卵は容器に割りほくしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、キャベツを入れて炒めてしんなりしたら、割りほくした卵を入れ、小口切りにした小ねぎを散らし、ふたをして2~3分卵に火が通るまで蒸し焼きにする。(ふたをする前に、とろけるチーズ(分量外)を散らしても◎)
- ④別の容器に、ウスターソース・ケチャップ・しょうゆ・砂糖を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤③の卵に火が通ったら、1人分ずつに切り分けながら盛り付け、④のソースをかける。

バナナポートをつくったよ!

さくらぐみさんでみんなが大好きなバナナポートを作りました。



①バナナの皮をむいて、フォークで食べやすい大きさに切ります。

②好きな生クリームを好きなだけ絞ります。

③チョコスプレーを振りかけて...

おいしいバナナポートの出来上がり♡

いただきます!