



月		火		水		木		金		土	
給食レシピ 「きんぴらごぼう」 4人分 <材料> ・ごぼう…120g ・人参…20g ・糸こんにゃく…60g ・鶏ももひき肉…60g ・しょうゆ…大さじ1 ・みりん…大さじ1/2 ・だし汁…150cc (顆粒だしでもOK!) <作り方> ①ごぼうを千切りにして水にさらしておく。 ②人参も千切り、糸こんにゃくは2cmに切っておく。 ③だし汁で人参、ごぼうをやわらかくなるまで煮る(15分くらい) ④煮えたらひき肉、糸こんにゃくを入れさらに10分くらい煮る。 ⑤煮えたら調味料で味付けをし味がなじむまでまた煮る。(5分くらい) ※給食のきんぴらごぼうはだし汁でやわらかく煮るのがポイントです!		☆印はすぎ組さんのリクエストメニューです!! お楽しみに~		1 ひなまつりメニュー 三色ごはん (鮭・わかめ・のり玉) 唐揚げ、温野菜 糸こんにゃくスープ オレンジ&バナナ おやつ いちごゼリー		2 肉うどん フルーツ (バナナ)				おやつ パン	
4		5		6		7		8		9	
ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切り干し大根煮 さつまい フルーツ (バナナ)		☆カレーうどん のり塩ポテト ヨーグルト		ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 じゃが玉汁 フルーツ (オレンジ)		☆手巻き寿司 (きゅうり、ツナマヨ、玉子) きんぴらごぼう 豚汁 フルーツ (いちご)		ごはん 焼肉 三色ナムル わかめスープ フルーツ (りんご)		ナポリタン フルーツ (バナナ) 牛乳	
おやつ お菓子		おやつ 肉まん		おやつ お菓子		おやつ アメリカドック		おやつ お菓子		おやつ パン	
11		12		13		14		15		16	
ごはん ほっけの塩こうじ焼き ブロッコリーのごま和え みそけんちん汁 フルーツ (バナナ)		☆ビビンバ オムレツ エノキ汁 フルーツ (オレンジ)		☆食パン (すぎ組: ☆ピザトースト) フランクフルト ☆マカロニサラダ ☆かぼちゃシチュー フルーツ (いちご)		ごはん 鯖の竜田焼き ひじき煮 かきたま汁 フルーツ (バナナ)		☆お別れ会バイキング ☆唐揚げ、☆ハンバーグ、焼魚、とんかつ、ウィンナー、温野菜、パン、☆焼きそば、ごはんなどなど みそ汁、フルーツ		きつねうどん フルーツ (バナナ)	
おやつ スティックパン		おやつ お菓子		おやつ さつまいも蒸し		おやつ お菓子		おやつ お菓子バイキング		おやつ パン	
18		19		20		21		22		23	
ごはん 鮭の照り焼き 野菜の磯辺和え なめこ汁 フルーツ (バナナ)		☆野菜しょうゆラーメン ☆ギョーザ ヨーグルト		春分の日 		わかめごはん 鶏手羽の酢醤油煮 春雨サラダ 大根汁 フルーツ (バナナ)		☆ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 フルーツ (いちご)		卒園式 	
お誕生会 ☆ケーキ		おやつ お菓子				おやつ お菓子		おやつ チョコバナナ			
25		26		27		28		3月 旬な野菜・果物 キャベツ・じゃがいも ブロッコリー・玉ねぎ いちご・オレンジ ※献立の中に取り入れています。 ※希望休園期間の3/29、30はお弁当のご協力をお願いします。			
ごはん ☆和風マーボ豆腐 豆とツナのサラダ 野菜汁 フルーツ (バナナ)		☆肉うどん シューマイ さつまいも蒸し フルーツ (いちご)		ごはん 鮭のレモン醤油焼き ☆ポテトサラダ わかめ汁 フルーツ (バナナ)		キーマカレー コーンサラダ 牛乳 フルーツ (オレンジ)					
おやつ ラスク		おやつ ジャムパン		おやつ お菓子		おやつ お菓子					

※イルカ・ペンギン・ラッコ組・・・午前 お茶、牛乳、お菓子、午後 おやつ・牛乳または、お茶が出ます。

※くり・たけのこ・すぎ組・・・午前 お茶、午後おやつ・牛乳またはお茶が出ます。

・食材の入荷により変更になることがあります。

