



# 給食だより



No11.2.25 文責 平林

## 箱の中身はなんでしょう？

箱の中に果物や野菜を入れて、子どもたちが手の感触だけで当てられるかどうかという試みをしてみました。最初は箱の中に何が入っているのか覗こうとしたり、触りたくて押し合いになることもありました。やり始めた6月頃には中に入ってる食材を答えることができなかつたのですが、後半なってくると食材を当てることができるようになりました。いろいろな食材を見たり触ったりすることで経験があつてこそです。成長を感じます！

とても楽しいのでお家でもやってみてください。手触りだけだとなかなか当てられないようですので大人の方も楽しいです。



これから、クイズをしまーす！  
箱の中に何が入っているでしょう？

ここから手をいれてね

なにこれ？

いえーい！

やったー！

正解はバナナ！でした

3月16日はお楽しみ給食

☆ドライカレー

☆唐揚げ

☆星形ポテト

☆野菜たっぷりスープ

☆くだもの

うさぎ組さんのリクエストです！

材料 (4人分)

豚もも肉	80g
白菜	240g
人参	80g
筍	60g
かまぼこ	20g
うずらの玉子	4個
きくらげ	4g
干し椎茸	2g
しょうが	2g
塩	1g
ごま油	大2
片栗粉	大1

## 八宝菜

作り方

- 1 きくらげを水でもどす
- 2 白菜、きくらげは一口大の食べやすい大きさに、人参は短冊に、筍、かまぼこ、干し椎茸は薄く一口大の大きさにきる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れ、豚肉を炒め、火が通ったら人参、白菜、筍を入れ火を通す。
- 4 野菜に火が通ったら他の材料を入れ、塩を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ味をととのえたら完成。




白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCがたっぷり！！

# 3月の献立表



R5.2.25  
つくし保育園

日	曜	主食	献立	材料	おやつ 材料	
1	水	中華麺	焼きそば かき玉汁 チーズ・くだもの	(焼きそば麺、豚バラ肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし) (鶏もも肉、人参、玉葱、葱、竹輪、豆腐、卵、塩、醤油、片栗粉) (プロセスチーズ)	おにぎり (米、わかめ)	
2	木	ごはん	豚肉とレバーのケチャップ和え 蛋花湯 くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (米) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
3	金	ごはん	ちらし寿司 肉団子 ツナサラダ 吸い物・くだもの	(かんぴょう、卵、椎茸、菜の花、桜デンプ、砂糖、酢、醤油) (米) (☆卵・乳不使用肉団子☆) (ミニトマト) (ツナ缶、レタス、きゅうり、トマト、酢、塩、こしょう、砂糖、油) (三つ葉、春雨、てまり麩、醤油、花かつお、塩)	カルピス ひなあられ	
4	土	ごはん	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こんに、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	せんべい	
6	月	ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト わかめスープ・くだもの	(じゃが芋、人参、玉葱、豚もも肉、ピーマン、牛乳、バター、小麦粉、カレー粉、コンソメ、塩、胡椒) (米) (バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ヨーグルト) (わかめ、えのき茸、チンゲン菜、コンソメ、塩)	米粉パン	
7	火	ごはん	塩鮭としらだきの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらだき、ピーマン、白ごま、ごま油、塩) (米) (マカロニ、きゅうり、人参、玉葱、ハム、卵、マヨネーズ、塩、砂糖) (白菜、なめこ、舞茸、煮干、味噌)	卵、乳不使用ビスケット	
8	水	ごはん	厚揚げとひき肉の中華風炒め おひたし 味噌汁・くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、片栗粉) (米) (ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ) (豆腐、葱、油揚げ、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)	
9	木	ごはん	八宝菜 にら玉 くだもの	(白菜、人参、きくらげ、筍、豚こま肉、かまぼこ、塩、片栗粉、ごま油) (にら、卵、麩、玉葱、煮干、味噌) (サラダ菜) (米)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
10	金	ごはん	干草焼き 大根サラダ 味噌汁・くだもの	(卵、鶏挽肉、人参、玉葱、れんこん、グリーンピース、醤油、砂糖、酒) (米) (大根、ほうれん草、トマト、チーズ、油、酢、塩、砂糖、こしょう) (えのき茸、水菜、葱、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)	
11	土	ごはん	ピビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (米) (わかめ、味噌)		
13	月	ごはん	栄養納豆 さつま汁 くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (米) (さつま芋、鶏もも肉、豆腐、葱、ごぼう、人参、大根、味噌)	米粉パン	
14	火	ごはん	カジキマグロの竜田揚げ スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (米) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (水菜、もやし、わかめ、味噌、煮干)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)	
15	水	中華麺	味噌ラーメン ジョア くだもの	(中華麺、豚もも肉、玉葱、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (ジョア)	焼きいも	
16	木	ごはん	おたのしみ給食 うさぎ組さんの リクエストメニュー	・ドライカレー(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ) ・鶏のから揚げ(鶏もも肉、しょうが、醤油、片栗粉、油) ・星型ポテト コンソメ、塩、胡椒) ・野菜たっぷり春雨スープ(春雨、人参、チンゲン菜、干ししいたけ、コンソメ、塩) ・くだもの2種類	卵、乳不使用 ストロベリームース	
17	金	ごはん	三色丼 中華風スープ くだもの	(豚ひき肉、卵、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (米) (鶏もも肉、白菜、チンゲン菜、人参、葱、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	じゃがいもバター (じゃがいも、バター)	
18	土	ごはん	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (米) (わかめ、味噌)	せんべい	
20	月	ごはん	シチュー トマトサラダ 卵スープ・くだもの	(豚もも肉、白菜、人参、じゃが芋、玉葱、ブロッコリー、さつまいも、コーン缶、小麦粉、牛乳、バター、 (トマト、レタス、コーン缶、チーズ、ツナ缶、酢、油、砂糖、塩、胡椒) (米) 塩、胡椒) (卵、万能葱、春雨、白ごま、コンソメ、塩)	米粉パン	
22	水	ごはん	ほっけのもみじ焼き 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(ほっけ、人参、マヨネーズ、塩) (菜の花) (米) (小松菜、人参、糸こんに、油揚げ、酒、みりん、砂糖、醤油) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	肉まん (乳、卵不使用)	
23	木	ごはん	炒り豆腐 千切り大根の炒め煮 味噌汁	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩) (米) (大根、人参、干ししいたけ、油揚げ、糸こんに、醤油、砂糖、酒、みりん、油) (葱、豆麩、キャベツ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
24	金	ごはん	牛丼 中華風卵スープ くだもの	(牛肉、玉葱、ごぼう、糸こんに、酒、砂糖、醤油) (ほうれん草) (白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、卵、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	マッシュマロコーンフレーク (マッシュマロ、コーンフレーク、バター)	
25	土	ごはん	修了式 			
27	月	ごはん	五色納豆 カレーポトフ くだもの	(納豆、しらす、のり、ほうれん草、チーズ、ごま油、醤油) (米) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、こしょう、カレー粉、コンソメ)	米粉パン	
28	火	ごはん	鯖のみそ煮 野菜のマヨネーズ和え 味噌汁・くだもの	(鯖、みそ、砂糖、酒、生姜) (米) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、マヨネーズ) (水菜、豆腐、葱、煮干、味噌)	せんべい	
29	水	うどん	肉うどん チーズ くだもの	(うどん、豚ばら肉、玉葱、葱、ほうれん草、砂糖、醤油、かつお節) (プロセスチーズ)	ピザ (ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ)	
30	木	ごはん	麻婆大根 どさんこ汁 くだもの	(大根、豚挽き肉、えのき茸、葱、玉葱、人参、干し椎茸、醤油、砂糖、酒) (米) (じゃが芋、豚もも肉、人参、コーン缶、豆腐、ねぎ、味噌、バター、にんにく、生姜、煮干)	ドリンクヨーグルト ロールパン	
31	金	ごはん	ツナエッグ ゆかり和え 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (米) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ゆかり) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	卵、乳不使用ビスケット	

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
○牛乳は午前と午後に飲みます。