

3月のこんだて

2023年 3月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え 大根の豆乳みそ汁	牛乳 バナナきな粉 クラッカー	豚肉・豆乳・納豆・みそ・きな粉・こんぶ・かつお・にぼし・牛乳・ 6分つき米・米油・人参・小松菜・しょうが・玉ねぎ・大根・バナナ・ しょうゆ・砂糖・酒	461 kcal 21.9 g
2 16 30	木	厚揚げ麻婆豆腐丼 キャベツののり和え 春雨スープ	牛乳 シュガートースト	豚ひき肉・生揚げ・みそ・こんぶ・かつお・のり・牛乳・6分つき米・ 食パン・片栗粉・春雨・ごま油・バター・人参・小松菜・ねぎ・ キャベツ・しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん・塩	489 kcal 16.1 g
3	金	ひなにぎり(わかめ・鮭) 鶏のからあげ ごま和え 花麩とみつばのすまし汁 	牛乳 いちごとももの カルピスゼリー ひなあられ	鶏もも肉・鮭フレーク・こんぶ・かつお・混ぜ込みわかめ・寒天・牛乳・ チーズ・カルピス・6分つき米・片栗粉・麩・ひなあられ・米油・ごま・人 参・ほうれん草・みつば・しょうが・もやし・いちご・もも缶・しょうゆ・砂糖・ 酒・みりん・塩	481 kcal 17.7 g
17	金	おにぎり(わかめ・鮭) 鶏のからあげ たこさんウインナー ごま和え りんごジュース 	牛乳 ももゼリー マンナビスケット	鶏もも肉・鮭フレーク・ウインナー・混ぜ込みわかめ・寒天・牛乳・ 6分つき米・片栗粉・ビスケット・米油・ごま・人参・ほうれん草・ しょうが・もやし・もも缶・りんごジュース・しょうゆ・砂糖・酒・塩	504 kcal 17.3 g
4 18	土	焼うどん ごまポテト 玉ねぎと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 チーズ入り ホットケーキ	豚肉・みそ・油揚げ・チーズ・牛乳・青のり・かつお節・こんぶ・米油・ご ま・ゆでうどん・ホットケーキミックス・じゃがいも・人参・ピーマン・ 玉ねぎ・キャベツ・みかん・しょうゆ・みりん・砂糖・塩	479 kcal 19.3 g
6 20	月	ごはん 炒め酢豚 ナムル 豆腐とわかめの中華スープ	ミロ牛乳 いちごジャムサンド	豚肉・ハム・絹豆腐・わかめ・牛乳・6分つき米・食パン・片栗粉・ コーン・ごま油・人参・ほうれん草・ピーマン・もやし・玉ねぎ・しょうゆ・ 酢・ケチャップ・砂糖・鶏ガラスープの素・いちごジャム	487 kcal 20.3 g
7 31	火 金	豚肉としめじの和風スパゲッティ さつまいものレモン煮 プルーンヨーグルト	きつねおにぎり マンナウエハース	豚肉・油揚げ・かつお・ヨーグルト・スパゲッティ・6分つき米・ さつまいも・ウエハース・ごま油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・しめじ ・レモン・プルーン・しょうゆ・砂糖・みりん	485 kcal 18.1 g
8 22	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のごまマヨ和え さといものみそ汁 オレンジ	牛乳 おふラスク	鶏もも肉・きな粉・油揚げ・みそ・こんぶ・かつお・にぼし・牛乳・ 6分つき米・麩・さといも・バター・ごま・マヨドレ・人参・こねぎ・ きゅうり・玉ねぎ・切干大根・オレンジ・しょうゆ・砂糖・みりん・酢	472 kcal 19.8 g
9 23	木	カレーピラフ 鮭の豆乳シチュー フレンチサラダ	牛乳 マーマレードケーキ	豚ひき肉・鮭・豆乳・牛乳・6分つき米・小麦粉・じゃがいも・米粉・米 油・人参・パセリ粉・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・マーマレードジャ ム・カレー粉・コンソメ・ケチャップ・砂糖・塩・ベーキング パウダー・ (23日のり・ビスケット・デコパン)	489 kcal 18.5 g
10 24	金	食パン かれのいチーズ焼き ブロッコリーとハムのサラダ じゃがいものコンソメスープ	青のりとしらすの 混ぜごはん せんべい	かれのい・しらす・ハム・青のり・チーズ・6分つき米・食パン・米油・ マヨドレ・ごま油・人参・ブロッコリー・パセリ粉・しめじ・じゃがいも・ 玉ねぎ・しょうゆ・砂糖・コンソメ・酢・ケチャップ	465 kcal 20.7 g
11 25	土	納豆とりのりチャーハン ちくわといんげんのおかか炒め 鶏肉とさつまいものみそ汁	牛乳 コーンフレーク りんご	鶏肉・納豆・ちくわ・みそ・のり・こんぶ・かつお・にぼし・牛乳・6分 つき米・コーンフレーク・ごま油・米油さつまいも・人参・いんげん・ 玉ねぎ・しょうゆ・砂糖	451 kcal 17.8 g
13 27	月	しょうゆラーメン かぼちゃの煮物 バナナ	牛乳 チキンライス	豚肉・鶏もも肉・こんぶ・かつお・にぼし・牛乳・中華麺・コーン・ 6分つき米・かぼちゃ・ごま油・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・キャベツ・ バナナ・コンソメ・砂糖・しょうゆ・みりん・ケチャップ	474 kcal 17.0 g
14 28	火	たけのごはん たらねぎみそ焼き きゅうりの梅肉和え なめこのすまし汁	牛乳 ミロ蒸しパン チーズ	たら・豆乳・みそ・油揚げ・こんぶ・かつお・牛乳・チーズ・6分つき米・ 小麦粉・人参・ほうれん草・きゅうり・もやし・たけのご水煮・ なめこ・玉ねぎ・梅干し・ミロ・ベーキングパウダー・しょうゆ・砂糖・ 酒・塩・みりん	489 kcal 22.6 g

* 月平均栄養価 エネルギー:479kcal たんぱく質:19.0g 脂質:15.2g
カルシウム:221mg 鉄:2.3mg 塩分:1.5g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



まだまだ寒い日が続きそうですが、梅の花がちらほら咲き始め、春はもうすぐそこまで来ていますね。早いもので、今年度も残りあと1か月となりました。4月の子どもたちの姿を振り返ってみると、改めてこの1年の子どもたちの成長は目覚ましいものだと感じています。刻んで提供していた野菜やお肉を、ある程度の大きさでもよく噛んで食べられるようになったり、手づかみ食べからスプーン・フォークを使えるようになったり、苦手だったお野菜を「おいしい！」と言って食べられるようになったり。給食を通して子どもたちの成長を見守れたことをとても嬉しく思います。

ゆり組さんはもうすぐ卒園になりますが、蒲田らびっと保育園で過ごした日々が、今後の成長に繋がることを願っています。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組・ゆり組ともに

17日(金) お弁当作り

を予定しています。

ゆり組さんは、お弁当箱の準備
をお願いいたします。

もも組さんは、園で使い捨ての
容器を用意します。

食生活を振り返ってみよう！

- ☆食事の前に、石けんを付けてきれいに手を洗えていますか？
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？
- ☆お肉・お魚・お野菜・果物、いろいろな食材を食べられていますか？
- ☆よく噛んで食べていますか？
- ☆正しい姿勢で食べていますか？
- ☆スプーン・フォークを正しく持っていますか？
- ☆たくさん食べて、お皿がピカピカになっていますか？
- ☆家族やお友達と楽しく食事ができていますか？



子どもたちの様子

「ただいまー！」と大きな声で元気にお散歩から帰ってくる子どもたちの声は、まるで「おなかすいたー！」と言っているようで、給食を楽しみにしてくれているんだなぁと嬉しい気持ちになります^^
以前のアンケートの内容も参考にさせていただき給食を提供していますが、年明けから特にゆり組さんは食欲旺盛！おかわり分までピカピカになって給食室に下膳されてくる日は本当に嬉しく、ついつい笑顔がこぼれてしまいます。

3月3日は、ひなまつりの行事食の日です。

おだいきさまとおひなさまを取り入れた給食と、おやつにはひなあられを提供予定です。
お楽しみに♪



レシピ



ウイナーコーンパン

材料 (4個分)

ホットケーキミックス	115g
プレーンヨーグルト	55g
油	8g
ウイナー	2本
コーン缶	小スプーン 4 さじ
マヨネーズ	適量
粉チーズ	適量
パセリ粉	適量

作り方

- ①オーブンを180℃に余熱する
- ②ホットケーキミックス・ヨーグルト・油を合わせて、粉っぽさがなくなるように混ぜる
- ③生地を4個に分けて丸め、手のひらで潰して平たい丸にする
- ④輪切りにしたウイナー・コーンを真ん中へのせ、マヨネーズをお好みの量しぼり、粉チーズを振りかけ10分程、生地まわりに焼き色がつく程度に焼く
- ⑤パセリ粉を少々トッピングしたら完成

子どもも大人もおいしいお手軽総菜パンです！

