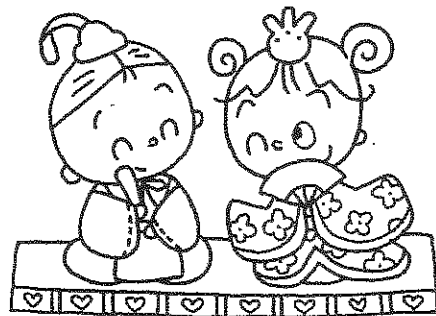

  
 3月給食だより

あゆみ学園

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。1年間の園生活でたくさんの思い出を作り、子供たちの成長を共に喜ぶことができたことを心より感謝いたします。子供たちが今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、3月もしっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

3月といえば  
ひな祭りですね

ひな祭りにまつわる食べ物  
ひなあられ お米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ、1年をつうじて健康でいられますように、という願いが込められています。



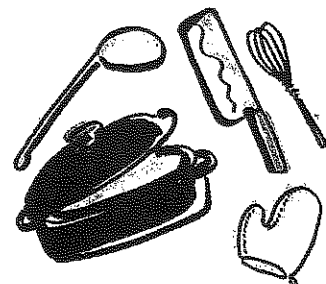
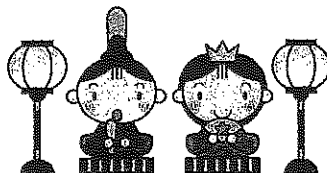
メニューのご紹介 ～ かぼちゃのミルク煮 ～  
～ 材料1人分 ～

|      |     |
|------|-----|
| かぼちゃ | 40g |
| えのき  | 10g |
| 玉ねぎ  | 15g |
| ベーコン | 10g |
| 牛乳   | 10g |
| バター  | 1g  |
| コンソメ | 3g  |
| 塩    | 適量  |
| こしょう | 適量  |

- ①かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・えのきは、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にクッキングシートを敷き、かぼちゃ、玉葱、ベーコン、えのきの順に入れる。  
その上にバター、コンソメ、塩こしょう、牛乳を入れ、落し蓋をして弱火で煮る。  
かぼちゃに火が通ったら出来上がり。

★かぼちゃから水分が出ますので牛乳は少ないかな・・・と思うくらいで大丈夫です。

★牛乳は吹きこぼれやすいので注意しましょう。



令和 5 年 3 月献立表

あゆみ学園

| 日                      | Cal | 主食             |   | 副食                                     |   | デザート              |   | おやつ          |
|------------------------|-----|----------------|---|--|---|-------------------|---|--------------|
|                        |     | メニュー           | 材料  | メニュー                                   | 材料  | メニュー              | 材料  |              |
| 1<br>(水)<br>14<br>(火)  | 517 | ごはん            |            | 豆腐チーズオムレツ<br>春雨五目煮<br>切り干し大根スープ        | 豆腐、チーズ、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>キャノーラ油、塩コショウ、卵、牛乳、ソース、三温糖<br>ケチャップ、片栗粉、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>人参、大根、干し椎茸、厚揚げ、鶏肉、春雨<br>さやいんげん、醤油、みりん、酒、三温糖<br>切り干し大根、オリーブ油、コンニク、ベーコン人参<br>生椎茸、がらスープ、塩コショウ、ﾊﾞﾍﾞﾘ | バナナ               |    | 牛乳           |
| 2<br>(木)<br>17<br>(金)  | 520 | 食パン            |            | 大豆のメキシコ風<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ           | 鶏肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、じゃが芋<br>ピーマン、黄ピーマン、コンニク、オリーブ油、ケチャップ<br>塩コショウ、コンソメ、カレー粉、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>ツナ缶、じゃが芋、薄口醤油、胡瓜、人参<br>いりごま、マヨネーズ、ベーコン、玉ねぎ、人参<br>南瓜、ﾊﾞﾍﾞﾘ、あごだし、牛乳、ｸﾘｰﾑｺﾝ                   | にんじん<br>ゼリー       | 人参<br>リンゴジュース<br>粉ゼラチン<br>生クリーム<br>三温糖  | 牛乳           |
| 3<br>(金)<br>16<br>(木)  | 464 | 中華丼            | 精白米、豚肉、角天、玉葱<br>人参、干し椎茸、白菜、コンニク<br>もやし、三温糖、酒、醤油<br>ごま油、片栗粉、春雨、卵<br>キャノーラ油、みりん、ごま油<br>鶏がらスープ | ゆかり和え<br>味噌汁                           | キャベツ、胡瓜、セロリ、人参、ゆかり、ツナ缶<br>三温糖、すし酢、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>南瓜、玉葱、えのき、ねぎ、薄揚げ、昆布<br>あごだし、味噌   | ヨーグルト             |    | 牛乳           |
| 6<br>(月)<br>20<br>(月)  | 541 | チキンカレー<br>ライス  | トマト缶、ピーマン、じゃが芋<br>えのき、しめじ、玉葱、鶏肉<br>人参、コンニク、キャノーラ油<br>カールウ、りんご                               | コールスローサラダ<br>白菜スープ                     | ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コン<br>マヨネーズ、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>大根、さつまいも、人参、白菜、ベーコン、コンソメ  | 豆乳<br>ゼリー         | リンゴジュース<br>豆乳<br>生クリーム<br>三温糖<br>粉ゼラチン  | 牛乳           |
| 7<br>(火)               | 471 | ごはん            |          | 魚の照り焼き<br>ごぼう甘辛煮<br>味噌汁                | 魚、醤油、みりん、酒、生姜、三温糖<br>人参、ごぼう、厚揚げ、鶏肉、<br>サイインゲン、醤油、みりん、酒、三温糖<br>玉葱、薄揚げ、しめじ、白菜、葱<br>味噌、アゴだし、昆布、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ   | チョコ<br>バナナ<br>プリン | バナナ<br>ネスレミロ<br>牛乳<br>生クリーム<br>粉ゼラチン  | オレンジ<br>ジュース |
| 8<br>(水)               | 458 | 親子丼            | 鶏肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸<br>かにかま、葱、卵、醤油、三温糖<br>酒、みりん、昆布   | マカロニサラダ<br>味噌汁                         | ロースハム、マカロニ、胡瓜、人参、キャベツ<br>マヨネーズ、白菜、人参、厚揚げ、えのき、味噌<br>葱、昆布、アゴだし、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ  | バナナ               |  | ミックス<br>ジュース |
| 9<br>(木)<br>22<br>(水)  | 471 | ごはん            |          | 鶏肉のかりんとう<br>がらめ<br>キャベツとピーマンﾗｰﾝ<br>味噌汁 | 鶏肉、生姜、酒、いりごま、みりん、三温糖<br>醤油、キャノーラ油、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、塩<br>ピーマン、キャノーラ油、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>豆腐、玉ねぎ、ワカメ、薄揚げ、葱、えのき茸<br>味噌、アゴだし、昆布   | オレンジ              |  | リンゴ<br>ジュース  |
| 10<br>(金)<br>23<br>(木) | 596 | ごはん            |          | ミートローフ<br>南瓜のミルク煮<br>イタリアンスープ          | 豚ミンチ、玉葱、人参、サイインゲン、卵<br>パン粉、酒、キャノーラ油、ケチャップ、ウスターソース<br>三温糖、片栗粉、ベーコン、南瓜、玉葱、エキ<br>牛乳、バター、コンソメ、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、卵、パン粉<br>パルメザンチーズ、コンソメ                                 | 小豆<br>ミルク<br>ゼリー  | 茹で小豆<br>牛乳<br>生クリーム<br>粉ゼラチン  | 牛乳           |
| 13<br>(月)              | 521 | スパゲティ<br>ナポリタン | スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参<br>マッシュルーム水煮、ピーマン、バター<br>ホールコーン、トマトピューレ、ケチャップ<br>コンソメ、パルメザンチーズ             | ミックスサラダ<br>ポタージュスープ                    | ロースハム、じゃが芋、胡瓜、人参、キャベツ<br>いりごま、マヨネーズ、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>ベーコン、じゃが芋、玉葱、ﾊﾞﾍﾞﾘ、牛乳<br>コンソメ、塩、ｺｼｮｳ   | ヨーグルト             |  | ミックス<br>ジュース |
| 15<br>(水)              | 478 | ごはん            |          | 蓮根入りつくね焼き<br>野菜炒め<br>味噌汁               | 蓮根、豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、深葱<br>干し椎茸、卵、片栗粉、パン粉、醤油<br>三温糖、酒、みりん、生姜、片栗粉、ﾌﾟｯﾄﾞﾏﾄ<br>豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン<br>にんにく、キャノーラ油、コンソメ、ウスターソース<br>じゃが芋、玉ねぎ、えのき、薄揚げ、葱<br>アゴだし、昆布、味噌             | プリン               |  | 牛乳           |

材料の都合により、献立を変更する場合があります。