

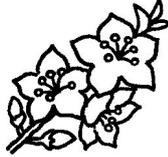


# こんだてひょう

・1日ひな祭り会、8日うどん、12日お別れ会、22日パン、29日ラーメンの日です。ご飯はいりません。

・の絵がつてる日は、スプーンを持って来てください。

【目標】はしをもたないほうので おちゃわんやおさらをもつようにしましょう ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
<p>暖かい毎日が続き、心もウキウキの3月を迎えました。</p> <p>あと、一か月で小学校1年生になる「にじくみさん」小学校へ行っても、おいしい学校の給食をたくさん食べて、勉強や運動に励んでくださいね。</p> <p>一つ大きい組になる「そらくみさん」「ひかりくみさん」「ぶどうくみさん」これからも、頑張っておいしい給食を作っていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。今月は子どもたちのリクエストメニューも入っています。一生懸命食べてくれた一年間、ありがとうございました。</p>					<p>1 </p> <p>ひな祭り会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏そぼろのちらし寿司風</li> <li>さくらしゅうまい</li> <li>アスパラ菜のソティ</li> <li>果物</li> <li>そうめん汁</li> <li>苺シュークリーム</li> </ul>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカツ</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>胡瓜とかぶの酢の物</li> <li>果物</li> <li>人参のポタージュ</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの揚げ煮</li> <li>炒り煮</li> <li>キャベツの卵とじ</li> <li>果物</li> <li>大根とじゃが芋の味噌汁</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉</li> <li>白菜の塩昆布漬け</li> <li>ほうれん草の胡麻和え</li> <li>果物</li> <li>さつま芋汁</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>べにざげ甘塩焼き</li> <li>かぼちゃグラタン</li> <li>野菜サラダ</li> <li>果物</li> <li>澄まし汁</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みうどん</li> <li>魚肉ソーセージのフライ</li> <li>刻みレタス</li> <li>果物</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>切干大根の煮付</li> <li>果物</li> <li>豆腐の味噌汁</li> </ul>
・みかん	・フレンチトースト	・ヨーグルト	・肉まん	・フルーチェ	・スティックパン
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さんまのチーズフライ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>果物</li> <li>白菜とベーコンのホワイトスープ</li> </ul>	<p>12 </p> <p>お別れ会</p> <p>リクエストメニュー</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ</li> <li>もやしのナムル</li> <li>厚揚げと小松菜の煮物</li> <li>果物</li> <li>じゃが芋の味噌汁</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さばの漬け焼き</li> <li>ナポリタンスパゲティ</li> <li>キャベツのおかか和え</li> <li>果物</li> <li>豆腐と青梗菜の味噌汁</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の照り焼き</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> <li>ほうれん草の甘酢和え</li> <li>果物</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮魚</li> <li>南瓜の含め煮</li> <li>ツナサラダ</li> <li>果物</li> <li>若布の味噌汁</li> </ul>
・ピザトースト	・アイスクリーム	・バナナ	・フルーツゼリー	・ドーナツ	・フルーツポンチ
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけの西京焼き</li> <li>金平ごぼう</li> <li>青梗菜の中華風</li> <li>煮豆</li> <li>果物</li> <li>豚汁</li> <li>大学芋</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>肉じゃが</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>果物</li> <li>きのこスープ</li> </ul>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あじのフライ</li> <li>チーズポテト焼き</li> <li>胡瓜とかぶの即席漬け</li> <li>果物</li> <li>豆腐とほうれん草の味噌汁</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそばロールサンド</li> <li>シチュー</li> <li>ブロッコリーの味噌マヨ和え</li> <li>果物</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コロケ</li> <li>さつま芋の含め煮</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>果物</li> <li>若芽とえのきの味噌汁</li> </ul>
・卵サンド 	・ビスケットパン		・りんご	・若布おにぎり	・アイスクリーム
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレー</li> <li>餃子</li> <li>小松菜のなめ茸和え</li> <li>果物</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さばの竜田揚げ</li> <li>じゃが芋のコンソメ煮</li> <li>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ</li> <li>果物</li> <li>豆腐の味噌汁</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の照り焼き</li> <li>炒り卵入り春雨サラダ</li> <li>キャベツともやしの炒め物</li> <li>果物</li> <li>たまごスープ</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンの照り焼き</li> <li>焼きビーフン</li> <li>青梗菜の胡麻和え</li> <li>果物</li> <li>大根の味噌汁</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン</li> <li>竹輪のチーズ入りフライ</li> <li>中華サラダ</li> <li>果物</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚のフライ</li> <li>野菜炒め</li> <li>即席漬け</li> <li>果物</li> <li>高野豆腐ときのこの味噌汁</li> </ul>
	・フルーツヨーグルト	・プリン	・コーヒーパーン	・おいなりさん	・りんご

※食材調達都合上、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## お手伝いを やってみよう (配膳とあとかたづけ)

お手伝いは子どものやりたい気持ちを  
はぐくみ、食にかかわることを子どもに伝え、  
親子がコミュニケーションをとるいい機会です。  
まず、初心者には最適なのが配膳とあとかたづけです。  
できた料理を食卓に運び、食べた食器を流しに下げ  
る。最初は自分の茶碗一つからでも充分です。落とさ  
ないように、こぼさないように、自分なりに工夫  
して、じょうずにできたら自信がつかます。  
できたら、うんとほめてあげましょう。

## にんじんとツナのしりしり

○材料 (子ども1人分) ○

にんじん.....30g ツナ缶.....5g

卵.....5g

① しょう油.....小さじ1/3

だし汁 (かつお節と昆布).....大さじ2

みりん風.....小さじ1/6

○作り方○

①にんじんはせん切りにし、ツナ缶は水気を切る。

②卵は割りほぐす。

③鍋に②を合わせて温め、にんじんを入れてやわらかくなったらツナを加える。

④③に②を流し入れて混ぜ合わせる。

