



# こんだてひょう

【目標】ごはんやおかずをたくさんたべて げんきなからだをつくりましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
 <p>3月は卒園式があります。にじ組さんとは2年間一緒に過ごし、園の給食を食べている姿を見てきましたが、“大きくなったなあ”とつくづく感じます。嫌いな物でも頑張って食べていたり、空っぽになったお皿を給食室へ見せに来てくれたり、クッキングでは野菜を上手に切っていましたね。とてもおいしかったです。今年度最後の月になりますが、みんなの元気な笑顔を見ながら頑張って給食を作っていきたいと思います。一年間ありがとうございました。</p> 					
<p>3</p> <p>お雛さんメニュー</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・果物・ホワイトスープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚フライ</li> <li>・野菜の炒め物</li> <li>・大根とウインナーの煮物</li> <li>・果物</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・バナナケーキ</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・胡瓜の酢の物</li> <li>・人参とコーンのグラッセ</li> <li>・果物</li> <li>・卵と春雨のスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの西京焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・小松菜のツナ和え</li> <li>・果物</li> <li>・大根の味噌汁</li> <li>・ピザトースト</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のポテト巻きフライ</li> <li>・にんじん金平</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・果物・ベーコンスープ</li> <li>・カステラ</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー丼</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・果物</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・パンせんべい</li> </ul>	<p>11</p> <p>お別れ会メニュー</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスクリーム</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の揚げ煮</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・キャベツのなめ茸和え</li> <li>・果物</li> <li>・大根の味噌汁</li> <li>・ブルーチェ</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・蒸し焼売</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・果物</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・親子煮</li> <li>・さつまいもの天ぷら</li> <li>・ほうれん草のひたし</li> <li>・果物</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・わかめおにぎり</li> </ul>	<p>15</p> <p>卒園式</p> 
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の寒麹焼き</li> <li>・かぼちゃのそぼろあんかけ風</li> <li>・かぶと胡瓜の即席漬け</li> <li>・果物・豆腐の味噌汁</li> <li>・ミニあんぱん</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩ラーメン</li> <li>・蒸し餃子</li> <li>・かみかみサラダ</li> <li>・果物</li> <li>・プリン</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・酢の物</li> <li>・切干大根の煮付</li> <li>・果物</li> <li>・豚汁</li> <li>・フレンチトースト</li> </ul>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・野菜入り焼肉</li> <li>・チーズポテト焼き</li> <li>・ポイルブロッコリー</li> <li>・果物</li> <li>・もずくスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・小松菜の海苔佃煮和え</li> <li>・果物</li> <li>・白菜の味噌汁</li> <li>・スティックパン</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・あじフライのタルタルソースかけ</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・小松菜の卵とじ</li> <li>・果物・大根の味噌汁</li> <li>・ワッフル</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・春雨の酢の物</li> <li>・果物</li> <li>・卵スープ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の天ぷら</li> <li>・おでん風</li> <li>・春キャベツと卵のサラダ</li> <li>・果物</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・焼きそば</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ささみのチーズ巻きフライ</li> <li>・浅漬け</li> <li>・果物</li> <li>・デコボン</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・塩さば</li> <li>・炒り煮</li> <li>・ほうれん草のごま和え</li> <li>・果物</li> <li>・さつま汁</li> <li>・アイスクリーム</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・チンゲン菜の中華風炒煮物</li> <li>・かぶとウインナーの煮物</li> <li>・果物・中華スープ</li> <li>・ミニクリームパン</li> </ul>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・焼き魚</li> <li>・ほうれん草のひたし</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・果物</li> <li>・白菜の味噌汁</li> <li>・パウンドケーキ</li> </ul>	 <p><b>早寝・早起きをこころがけましょう</b></p> <p>早起きをすると、朝ごはんの時間が十分に取れ排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかがすいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。</p>				

## たけのこ団子

○材料(子ども1人分)○

たけのこ・・・30g 鶏挽肉・・・30g  
 ①塩・・・一つまみ 砂糖・・・小さじ2/5  
 しょうゆ・・・小さじ1/10  
 片栗粉・・・小さじ3/5

○作り方○

- ① たけのこをみじん切りにしてボールに入れる。
- ② ①に挽肉と①を入れ、良く混ぜる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②を2cm程度の丸形にし、箸で転がしながら揚げる。