



# 給食だより 3月号

宗教法人法性寺 道場保育園  
平成31年(2019) 3月1日



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になりました。ご卒園を迎える園児のみなさん、おめでとうございます。さて、みんなの思い出に残っている給食はなんですか？これから先も楽しくすごした給食の時間があなたを支える思い出になってほしいと願っています☆

## 行事食メニュー

\*ちし寿司

\*豆腐とわかめの清まし汁

\*いよかん

おやつ

\*カルピス

\*三色団子(きなこ)

\*ひなあられ

今年のちらし寿司は

たらの身のでんぶをお寿司に

かざります♪



お別れ散歩

## みそ作り



2月15日はくま組さんが、16日は親子6組でみそ作りを行い、みんなで楽しい時間を過ごしました♪  
また来年も開催しますので、是非ご参加ください！



### 完成したお味噌のお渡しは秋頃の子定です☆

アンケートより  
※卒園児やたくさんの方が参加できるようにしてほしい。  
給食室より  
※できるだけたくさんの方に参加して頂けるよう、検討して参ります。  
貴重なご意見ありがとうございました。

## ひなまつりのひしもちと草もち

ひしもちは、地域や家庭にもよりますが、赤(桃色)、白、緑が多く見られます。緑色の草もちはやもぎを使うことが多く、生命力の強いよもぎの新芽をもちにすることで厄をはらう力があるとされています。ひしもちは、もともと草もちをひし形に切ったものがはじまりといわれています！



### メニュー紹介！ 三色どんぶり 子ども4人分



- 【材料】
- ・米 1合
  - ・鶏ひき肉 160g
  - (調味料)
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・ホールコーン 大さじ4
  - ・ブロッコリー 小さめの1株

### 【作り方】

- ① お米を洗って、米を炊く。
  - ② フライパンでひき肉を炒め、肉がポロポロになったら、(調味料)を加えて汁けがなくなるまで炒める。
  - ③ コーンはサッと茹でる。
  - ④ ブロッコリーは小さめの小房に分けて塩茹でし、ざるにあげる。
  - ⑤ ご飯を器に盛り、②～④を彩りよく盛る。
- ※ 写真は、ほうれん草ですが、ブロッコリーでもおいしくできます♪

## 平成31年度3月献立表

●午前中は水分補給のみ。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

|    |    | 標準時間外延長おにぎり                                       |   | 1 (金)  |  | 2 (土)   |                           |
|----|----|---|---|--|--|---|---------------------------|
| 昼食 | 3時 | 月・水 わかめ   |   |  | ちらし寿司<br>豆腐とわかめの清まし汁<br>いよかん                           | ねぎチャーハン<br>小松菜と生揚げの味噌汁                            |                           |
|    |    | 火・木 昆布  |   |  | カルピス<br>三色団子(きなこ)<br>ひなあられ                             | 紫いもチップ<br>きな粉ウエハース                                |                           |
|    |    | 4 (月)   | 5 (火)   | 6 (水)  | 7 (木)  | 8 (金)   | 9 (土)                     |
| 昼食 | 3時 | マーボー丼<br>ふとわかめの清まし汁<br>いよかん                       | 麦ご飯<br>カレーのムニエルマトウズ<br>納豆かつおやしのごま和え<br>ジュリアンスープ<br>元気ヨーグルト ヴィトル | 麦ご飯<br>豆腐のまさご揚げ<br>ブロッコリーとしめじのごま和え<br>春キャベツとわかめの味噌汁<br>いよかん              | 麦ご飯<br>春の肉じゃが<br>小松菜のみそ汁<br>栄養ふりかけ<br>元気ヨーグルト ヴィトル     | チキンカレー<br>いよかん                                    | 炊き込みひじきごはん<br>具だくさん豚汁     |
|    |    | 牛乳<br>人参むしぼん                                      | 牛乳<br>レーズンパン  | 牛乳<br>すはま団子  | 牛乳<br>塩昆布とツナのおにぎり                                      | 牛乳<br>きな粉パンケーキ                                    | 畑のスナック カレー味<br>ふわふわチップ人参味 |
|    |    | 11 (月)  | 12 (火)  | 13 (水)   | 14 (木)   | 15 (金)  | 16 (土)                    |
| 昼食 | 3時 | 豚丼<br>あおさの味噌汁<br>元気ヨーグルト ヴィトル                     | 麦ご飯<br>鱈の甘酢あん<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(そうめん)<br>フルーツ(オレンジ)            | 麦ご飯<br>鶏肉の香味揚げ<br>ゆでブロッコリー<br>切干し大根カレー煮<br>チゲソースと油あげの味噌汁<br>元気ヨーグルト ヴィトル | 十六穀米<br>ポークチャップ<br>マカロニサラダ<br>豆腐とトマトのスープ<br>フルーツ(オレンジ) |   | ツナピラフ<br>実だくさんのスープ        |
|    |    | 牛乳<br>チヂミ   | 牛乳<br>人参ホットケーキ(豆乳入り)  | 牛乳<br>ぼたぼた焼き   | 牛乳<br>人参ドーナツ   | お弁当日  | ねじりん棒<br>カリポテスナック         |
|    |    | 18 (月)  | 19 (火)  | 20 (水)   | 21 (木)   | 22 (金)  | 23 (土)                    |
| 昼食 | 3時 | カレーピラフ<br>ミネストローネ<br>フルーツ(オレンジ)                   | 石狩ごはん<br>春キャベツとわかめの味噌汁<br>元気ヨーグルト ヴィトル                          | 赤飯<br>鶏入アジパ にんにく風味<br>キャベツのポイル<br>温野菜サラダ<br>コーンと野菜のスープ<br>フルーツ(オレンジ)     |  | 鯛めし<br>わかめと白菜の味噌あえ<br>豆腐とほうれん草の清まし汁<br>フルーツ(オレンジ) |                           |
|    |    | 牛乳<br>かみかみピーンズ                                    | 牛乳<br>おはぎ   | 牛乳<br>ピザ   | 春分の日   | 牛乳<br>ロシアンクッキー                                    | 卒園式                       |
|    |    | 25 (月)  | 26 (火)  | 27 (水)   | 28 (木)   | 29 (金)  | 30 (土)                    |
| 昼食 | 3時 | ミートスパゲティ<br>ゆでブロッコリー<br>納豆かつおやしのスープ<br>フルーツ(オレンジ) | 麦ご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>ひじきとれんこんの煮物<br>春野菜の味噌汁<br>元気ヨーグルト ヴィトル         | 麦ご飯<br>鶏肉と大豆の揚げ煮<br>のこの汁<br>無添加かつおふりかけ<br>フルーツ(オレンジ)                     | 麦ご飯<br>ひき肉豆腐<br>れんこんのマリネ<br>野菜豆乳汁<br>元気ヨーグルト ヴィトル      | 三色丼(鶏ひき肉)<br>豆腐ときのこのすまし汁<br>フルーツ(オレンジ)            |                           |
|    |    | 牛乳<br>根菜おこわ(鶏肉)                                   | 牛乳<br>みかんむしパン   | 牛乳<br>ふかふかかぼちゃのクッキー  | 牛乳<br>麩のラスク(きなこ味)                                      | 牛乳<br>じゃこトースト                                     | 新学期準備日                    |