

3月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		♥メロンパン ♥グラタン レタスサラダ 白菜のスープ	ご飯 ♥焼鮭 かぼちゃの煮物 キャベツの味噌汁	ちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁	ロールサンド ベイクドポテト 野菜スープ
		♥焼きそば	ヨーグルト	ひなあられ	ミニドーナツ
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 麩の味噌汁	♥サンドイッチ ♥鶏の唐揚げ えのきのスープ	豚丼 はりはり漬け ほうれん草の味噌汁	ご飯 ♥エビマヨ(鶏マヨ) 添え野菜 人参の味噌汁	♥カツカレー マカロニサラダ	卒園式
♥ジャムサンド	ヨーグルト	♥小倉トースト	♥デコレーションケーキ	♥シューアイス(シュークリーム)	
13(月)	14(火)【郷土料理】	15(水)	16(木) 🍰	17(金)	18(土)
ご飯 ♥カレイのつけ焼き キャベツのごま和え 白菜の味噌汁	いかなごご飯 神戸味噌餃子 春雨サラダ 玉葱の味噌汁	ご飯 ♥プリの和風焼き 青菜の白和え きのこの味噌汁	♥照り焼きバーガー フライドポテト スープ・ヤクルト	♥豚汁うどん じゃこの酢の物	そばめし 卵サラダ 大根の味噌汁
ヨーグルト	栗ようかん(ようかん)	おにぎりせんべい(クッキー)	チョコケーキ(ケーキ)	ウインナーパン	クッキー
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯 鶏のオニオンソース ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	春分の日	♥ハヤシライス スパゲティサラダ	メロンパン 鮭のタルタルソース グリル野菜 コーンスープ	ご飯 白身魚のごま醤油焼き キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	ピラフ トマトサラダ コンソメスープ
♥ドーナツ		ヨーグルト	♥シリアルバー	♥きな粉パン	バウムクーヘン
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯 ♥鯖の甘辛揚げ きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	ご飯 ♥アスパラの豚巻き コールスロー わかめの味噌汁	♥ホットドッグ じゃがバター 大根のスープ	ご飯 ♥ハンバーグ ポテトサラダ しめじの味噌汁	新年度準備	
♥ピザトースト	ヨーグルト	♥ひじきおにぎり	♥いちごサンド		

☆昼食時に果物(いちご、バナナ等)を出しています。
 ☆3/14(火)は郷土料理メニューです。16(木)はお誕生日会メニューです。
 ☆♥はそら組さんのリクエストメニューです。
 ☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。 **☆給食だより☆**
 ☆献立は都合により変更となることがあります。



今月の目標「食事バランスを見直そう！」

今年度も残り1か月となりました。毎日の食事の中で食べられる食材の種類も増え、食べる量も多くなり成長しているのではないのでしょうか。進級に向けて食事バランスを見直していきましょう。

郷土料理

第20回目「兵庫県」



- 【いかなご】…生のいかなごの稚魚を甘辛く煮た佃煮で、煮あがった姿がさびれた釘が曲がったように見えることから「くぎ煮」と呼ばれています。
- 【神戸味噌餃子】…神戸では独特な餃子が確立されており、味噌だれはお店ごとにオリジナルで作られ、醤油やお酢、ラー油などを自分で調合してお好みの味に調節して食べます。
- 【玉葱の味噌汁】…淡路島の玉葱の大きな特徴は、「甘さ」です。一般的な玉葱の糖度が5度に対して淡路島産は10度あり、約2倍の差があります。

🍴今月のおすすめレシピ🍴

いかなごのくぎ煮

【材料】いかなご…1kg ・醤油…180ml
 ・砂糖…250g ・土生姜…30g

【作り方】

- いかなごは水洗いし、水気をきり、生姜はせん切りにする。
- 鍋に調味料と生姜を入れて強火で煮立て、いかなごを数回に分けて加え、中火で煮る。
- 時々鍋をゆすり、アクを取りながら15分ほど煮る。
泡が沈んだら、煮汁の量が少なくなり粘り気が出るまで弱火で煮る。
- 火を止めて、鍋を打ち返ししながら上下をかえし、ザルへ上げて冷ます。