

2018年03月の給食

2歳児 みのり保育園

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価
1	15 29	木	牛乳 ナポリタン 白菜スープ ほうれん草の白和え 果物 麦茶	スパゲティ、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、魚肉ソーセージ、ケチャップ、油 はくさい、しめじ、にんじん、コーン、鳥がらだし汁 ほうれん草、にんじん、しいたけ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 りんご 麦茶	さつま芋の天ぷら (29日おからドーナツ) せんべい 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 484 Kcal (29日491Kcal)
2		金	牛乳 お子様ランチ ちらし寿司 すまし汁 鶏つくね煮 フルーツポンチ 麦茶	米、酢、砂糖、しらす干し、にんじん、油揚げ、さやえんどう、コーン、でんぷ、干しいたけ、しょうゆ、砂糖 焼ふ、わかめ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、片栗粉、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ バナナ、みかん缶、いちご、調整豆腐、砂糖、水、かんてん、麦茶	手作りおにぎり ひなあられ 麦茶	納豆おやき 麦茶	エネルギー 493 Kcal
3	17 31	土	牛乳 ひじきチャーハン きのこスープ カリフラワーと鶏ささみのクリーム煮 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうゆ、みりん、油、食塩 しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、鳥がらだし汁 カリフラワー、ブロッコリー、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、シチューールウ、食塩、鳥がらだし汁 りんご 麦茶	小松菜のおやき 果物(バナナ) 麦茶	ホットケーキ 麦茶	エネルギー 476 Kcal
5	19	月	牛乳 ふりかけご飯 春キャベツとかぶのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 果物 麦茶	米、ふりかけ キャベツ、かぶ、たまねぎ、焼ふ、かつおだし汁、みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、パン粉、牛乳、卵、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 りんご 麦茶	ツナおやき ウエハース 麦茶	雑炊 麦茶	エネルギー 464 Kcal
6	20	火	ジュース ワカメご飯 みそ汁(豆腐、小松菜、しめじ) かじきの甘辛和え 果物 麦茶	米、わかめ、食塩 木綿豆腐、こまつな、しめじ、かつおだし汁、みそ かじき、酒、油、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、ミニトマト バナナ 麦茶	マカロニ黄粉 チーズ 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 451 Kcal
7		水	牛乳 パン ハンペンシチュー スナップエンドウ入りナゲット 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、シチューールウ 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、スナップえんどう、マヨネーズ、しょうゆ、片栗粉、食塩、油 りんご 麦茶	おはぎ クラッカー 麦茶	ひじきおやき 麦茶	エネルギー 483 Kcal
21		水	お休み				
8	22	木	牛乳 味噌煮込みうどん スナップエンドウのお浸し トマト 果物 麦茶	干しうどん、豚ひき肉、かぼちゃ、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、みそ、みりん、しょうゆ、酒 スナップえんどう、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 ミニトマト バナナ 麦茶	パン 新玉とレタスのスープ 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 455 Kcal
9		金	遠足				
23		金	牛乳 ふりかけご飯 納豆汁 筑前煮 果物 麦茶	米、ふりかけ 納豆、ねぎ、わかめ、かつおだし汁、みそ 鶏ひき肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しらたき、さやえんどう、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 バナナ 麦茶	手作りクッキー せんべい 麦茶	ワカメ粥 麦茶	エネルギー 495 Kcal
10	24	土	牛乳 とろろ昆布ご飯 新じゃがと菜の花のみそ汁 白身魚のきのこあんかけ 果物 麦茶	米、とろろ昆布 じゃがいも、なばな、たまねぎ、かつおだし汁、みそ たら、酒、きくらげ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、鳥がらだし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん 麦茶	カレー焼きそば かりんとう 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 489 Kcal
12	26	月	牛乳 しらすご飯 ニラ玉スープ マーボーナス 果物 麦茶	米、しらす干し、食塩 卵、にら、絹ごし豆腐、ねぎ、はくさい、鳥がらだし汁 豚ひき肉、ねぎ、なす、木綿豆腐、にんじん、酒、米もそ、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉 バナナ 麦茶	新じゃがのポテフライ りんごゼリー 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 471 Kcal
13	27	火	ジュース カレーライス みそ汁(切り干し大根、小松菜、しめじ) かぶときゅうりの酢の物 果物 麦茶	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、カレールー 切り干しだいこん、こまつな、しめじ、かつおだし汁、みそ かぶ、きゅうり、コーン、にんじん、酢、砂糖、食塩 バナナ 麦茶	さつまいもち ヨーグルト 麦茶	あずき粥 麦茶	エネルギー 494 Kcal
14	28	水	牛乳 パン 春雨スープ ツナチーズオムレツ 果物 麦茶	食パン はるさめ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、鳥がらだし汁 卵、ツナ、チーズ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、食塩、鳥がらだし汁、油 バナナ 麦茶	おにぎり(鮭) ビスケット 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 485 Kcal
16	30	金	牛乳 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ、じゃがいも、小松菜) 肉団子の甘辛煮 果物 麦茶	米、ふりかけ キャベツ、じゃがいも、こまつな、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん バナナ 麦茶	手作りクッキー (30日あずき蒸しパン) 魚肉ソーセージ 麦茶	納豆おやき 麦茶	エネルギー 494 Kcal (30日492Kcal)

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※給食と栄養量は18時を除いています。

～給食だより

1・2歳児平均	477kcal
今月の当園平均	478kcal

クッキーの作り方(12枚)



- ＜材料＞
 ・小麦粉 100g
 ・砂糖 30g
 ・油 30g
 ・水 30ml

卵・乳不使用！



＜作り方＞

- ①ボールに砂糖と油を入れて、泡だて器でよく混ぜ、水を少しずつ加えてトロリとなるまで混ぜる。
- ②小麦粉を①に加えて、ヘラなどで混ぜて、ひとつままとめる。
- ③②を平らに伸ばし、型を抜いて180°Cのオーブンで12分焼く。
- ④冷めたらサクサクのクッキーになります♪

※やけどには十分注意しましょう！



一年を振り返って..

さすがうさぎ組さん！！みんなで力を合わせ、枝豆のさや剥き、とうもろこしの皮剥きなどお給食作りのお手伝いも頑張りました。毎日給食室を覗き込んで「今日の給食はなんですか？」と声を掛けてくれます。「おかわりください！」と大きな声でおかわりのアピールも欠かせません。給食室も作りがいがありました！一年が経ち、子供たちの成長に驚かされる3月です。また保育園に遊びに来てくださいね♪