

2023年

3月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	りす〜ぞうぐみ おやつ (材料)	ひよこぐみ おやつ (材料)
1	水	15 ごはん 鯖の生姜煮 ナムル	白米 鯖 土生姜 砂糖 醤油 みりん 白菜 なら もやし 油揚げ 砂糖 醤油 塩 ごま油	牛乳 焼き芋 季節のみかん	かるかん (長芋 上新粉) 季節のみかん
2	木	16 ごはん 鶏のから揚げ 添え野菜 カラフルサラダ	白米 鶏肉 にんにく 塩 コショウ 醤油 片栗粉 菜種油 ブロッコリー さつま芋 かぼちゃ 人参 カリフラワー 米酢 砂糖 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニきな粉 砂糖 塩) ミニゼリー	アップルポテト (りんご さつま芋) むらさき芋せんべい
3	金	ちらし寿司 金時豆煮 豆腐のすまし汁	白米 鮭 ちりめんじゃこ 蓮根 干し椎茸 絹さや 焼きのり 昆布 米酢 砂糖 醤油 塩 金時豆 砂糖 醤油 みりん 豆腐 油揚げ 大根 人参 菜の花 わかめ 削り節 醤油	牛乳 三色団子 いちご	人参おにぎり (精白米 人参 塩) いちご
	金	17 鮭ごはん 金時豆煮 豚汁	白米 鮭 塩 金時豆 砂糖 醤油 みりん 豚肉 大根 キャベツ ごぼう さつま芋 こんにゃく 青葱 削り節 味噌	牛乳 みたらし団子	人参おにぎり (精白米 人参 塩) 季節のみかん
4	土	18 ごはん 牛肉の時雨煮 ブロッコリーの胡麻和え	白米 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 しらたき 土生姜 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 砂糖 醤油 白胡麻	牛乳 おとうふ屋さんのかりんとう 干しブルー	さくっとあられ 干しブルー
6	月	20 ごはん 豆腐の中華炒め ごぼうのじゃこ煮	白米 豆腐 豚肉 キャベツ チンゲン菜 人参 にんにく 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 塩 片栗粉 菜種油 ごぼう ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 みりん	牛乳 桂川 ヨーグルト	蓮根のおやき (蓮根 片栗粉 塩 菜種油) りんご
7	火	ごはん 鶏の香り焼き 温野菜の酢味噌がけ	白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん かぼちゃ キャベツ 人参 ブロッコリー カリフラワー 味噌 米酢 砂糖	牛乳 豆腐団子 (豆腐 白玉粉 上新粉 砂糖 きな粉)	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) いちご
8	水	22 ごはん 麻婆豆腐 千切り大根の甘酢漬	白米 牛肉 豆腐 玉葱 人参 青葱 にんにく 土生姜 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 菜種油 千切り大根 米酢 砂糖 醤油	牛乳 かるかん (長芋 上新粉 B,P砂糖) 返りちりめん	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 季節のみかん
9	木	23 ごはん 鯖のきじ焼き 添え野菜 きんぴらごぼう	白米 鯖 青葱 土生姜 醤油 みりん 春キャベツ ごぼう 蓮根 人参 三度豆 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 おからケーキ (おから 薄力粉 B,P砂糖 バター 卵) かみかみ昆布 (昆布 醤油 砂糖)	きんとん (さつま芋 長芋) ペビースティック
10	金	24 ちゃんぽん麺 さつま芋の昆布煮	中華麺 豚肉 人参 玉葱 白菜 もやし なら 青葱 削り節 塩 コショウ 醤油 ごま油 さつま芋 細切り昆布 削り節 醤油 みりん	お茶 焼きおにぎり (白米 削り節 醤油 みりん) 干しブルー	青菜おにぎり (精白米 小松菜 塩) 干しブルー
11	土	25 ごはん 味噌おでん なばなのお浸し	白米 厚揚げ 大根 人参 こんにゃく 削り節 味噌 砂糖 醤油 みりん なばな しめじ 削り節 醤油	牛乳 きらず揚げ チーズ	むらさき芋せんべい 季節のみかん
13	月	27 ごはん あらめ煮 千草和え	白米 牛肉 油揚げ あらめ 人参 玉葱 干し椎茸 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 芋けんぴ 季節のみかん	さつま芋寒天 (さつま芋 寒天) さくっとあられ
14	火	28 ごはん カレー豚じゃが シルバーサラダ	白米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しらたき ブロッコリー 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 春雨 きゅうり キャベツ トマト 米酢 塩 コショウ 砂糖 菜種油	牛乳 手作りパン (薄力粉 ドライイースト 砂糖 塩 菜種油)	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) いちご

☆16日はお別れ会です☆

今年もまだバイキング給食はできないけれど、主役のぞうぐみさんが大好きな鶏のから揚げでお祝いしたいと思います。
副菜のカラフルサラダもリクエストなんですよー！さつま芋+カリフラワー+酢+オリーブ油であら！不思議！レモン風味の爽やかなサラダに変身！！
くりくまの野菜いっぱい給食をもりもり食べる元気なぞうぐみさん、小学校へ行ってもたくさん食べてすすくと心もからだも大きくなるように給食室から願っています。