



メニュー

# 給食だより

令和4年度  
3月号  
中央こども園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		麻婆豆腐・ササミの梅肉和え・ナスの味噌汁・リンゴ  〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕牛乳 シリアルおこし	お楽しみ会 (お弁当)  〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕さつま芋チップス	サーモンフライ・ポイルキャベツ・きゅうりとわかめの甘酢和え・じゃが芋の味噌汁・いちご  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 ひな祭りのトライフル	親子丼・たくあん・千草和え・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト シーチキンパン
6	7	8	9	10	11
チキンカレー・福神漬け・スパゲティサラダ・いちご  〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 黒糖入リスコーン	魚の西京焼き・ポイルブロッコリー・野菜のそぼろ和え・豆腐とえのきの中華スープ・リンゴ  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミックスせんべい ②飲むヨーグルト・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 チーズケーキ	ポークケチャップ・ナムル・チンゲン菜の味噌汁・みかん  〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 カリカリいりこ スイートおじゃが	五目煮・アスパラガスの中華風和え・かき玉のり汁・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕豆腐のおやき	唐揚げ・ミニトマト・カニカマ入り酢の物・油揚げの味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕フルーツヨーグルト	春雨スープ・高野豆腐の卵とじ・手作りふりかけ・リンゴ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト チョコスティックパン
13	14	15	16	17	18
けんちん風根菜汁・小松菜のおかか和え・ちりめんのふりかけ・みかん  〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ツナぎょうざピザ	ジャーマンポテト・卵入り酢の物・厚揚げの味噌汁・いちご  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 ココアラスク	チンジャオオロス・大根とツナの和え物・オニオンスープ・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕カルシウムおにぎり	切り干し大根の煮物・おからサラダ・なめこの味噌汁・リンゴ  〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 みたらし団子	プリの竜田揚げ・ポイルブロッコリー・きゅうりと油揚げの酢の物・すまし汁・みかん  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕リンゴゼリー	ハヤシライス・福神漬け・海藻サラダ・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト コーンパン
20	21	22	23	24	25
納豆汁・こんにゃくのきんぴら・手作りふりかけ・リンゴ  〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕ぼたもち(あんこ)	春分の日  	韓国風煮・きゅうりとエビのマリネ・豆乳味噌汁・いちご  〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 マカロニきな粉	さくらげの卵炒め・ちりめんの和え物・コンソメスープ・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕たこ焼き	チキンカツ・ミニトマト・かまぼこ入りゴマ酢和え・小松菜の味噌汁・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・枝豆 マーマレード蒸しパン	牛丼・たくあん・白和え・みかん  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト シュガーパン
27	28	29	30	31	
きのこシチュー・パン・牛肉と厚揚げの卵とじ・キウイ  〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕牛乳 ちんすこう	鉄骨ハンバーグ・ポイルブロッコリー・キャベツの塩昆布和え・すまし汁・リンゴ  〔9時〕 ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 フレンチトースト	高野豆腐の中華風炒め・ワカメの酢の物・南瓜の味噌汁・みかん  〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕カリカリいりこ きのこ和風バスタ	昆布の煮付け・ハリハリサラダ・すまし汁・バナナ  〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 チョコとおからのしっとりマフィン	白身魚の酢豚風・野菜のドレッシング和え・里芋の味噌汁・いちご  〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 お菓子	



今月の季節の野菜は アスパラガスです  
3月9日(木) アスパラガスの中華風和え

毎月のケーキ  
3月7日(火) チーズケーキ

行事食  
3月3日(金) ひな祭りのトライフル



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

