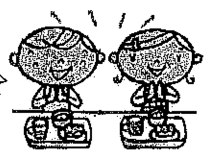
令和6年3月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

みんなと



楽しく給食を
食べましょう！

たんぽぽ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

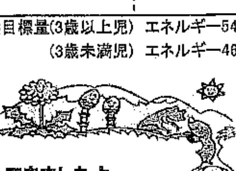
日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき 赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	3時おやつ	コメント
1	金	誕生会	スティックパン	ちらし寿司 すまし汁 くだもの	ちくわ 油揚げ 鶏卵 鶏肉	米 はいが米 砂糖	なばな 人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 いちご	ゼリーアラモード	3日は桃の節句。女の子の成長をお祝いします。
2	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
4	月		おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 わかめ	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン もやし えのき チンゲン菜	(手作り) 黒糖蒸しパン	じゃがいもなどから作られる春雨をケチャップ味で炒めます。
5	火		おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きぬさや 小松菜 きゅうり もやし	(手作り) 豆腐ドーナツ	和食の定番の肉じゃがは心がホッとしますね。
6	水		バナナ	ロールパン 野菜スープ 一口カツ ゆでキャベツ	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 いんげん	おせんべい	カツは「かみごたえ」があります、よくかんで食べましょう。
7	木		おせんべい	ごはん 八宝菜 バンサンスー	豚肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり	コーンフレーク 牛乳かけ	保育園の人気メニューのバンサンスーですよ。
8	金		おかし	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス もも ブロッコリー みかん パイナップル	飲むヨーグルト ポップコーン	大きな釜で作るカレーです。
9	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
11	月		スティックパン	ごはん 卵スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 エリンギ もやし 小松菜 玉ねぎ	(手作り) おにぎり	回鍋肉は三河地方で食べられる赤みそで炒めます。
12	火		おせんべい	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ ひじき	米 はいが米 春雨 砂糖 マヨネーズ	白菜 ごぼう 人参 しめじ ねぎ コーン ほうれん草	(手作り) 人参ケーキ	ひじきには骨を強くする栄養が多く含まれています。
13	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなの竜田揚げ レタス	さかな	パン じゃがいも 片栗粉 油	レタス 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	さかなを調味料につけて粉で衣をつけて油で揚げます。
14	木		おせんべい	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	牛肉 わかめ 豆腐	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき かんきつ	(手作り) ふかし芋	ビビンバ丼はごはんと具を混ぜて食べるどんぶりです。
15	金	お別れ会	みかん	里芋ごはん 北海汁 ゼリー	鶏肉 さかな 合わせみそ	米 はいが米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	おかし	人気メニューの里芋ごはんは食感を楽しんで食べますよ。
16	土			調理パン ヨーグルト バナナ 野菜ジュース 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
18	月		バナナ	ごはん 五目炒り卵 酢じょうゆ和え	豆腐 鶏肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 グリンピース えのき キャベツ 小松菜	(手作り) マカロニきなこ	五目とは、いろいろな食材を使った料理のことをいいます。
19	火		おせんべい	ごはん 煮魚 おひたし チーズ	さかな かつお節 チーズ	米 はいが米 砂糖	大根 キャベツ 人参 ほうれん草	おせんべい	人気メニューの煮魚ですよ。
21	木		おせんべい	ロールパン 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 ほうれん草	(手作り) 大学芋	沢山の野菜が入ったスープです。
22	金	卒園日	おかし	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり グリンピース	牛乳 おせんべい	給食室の大きな釜で作るハヤシライスです。
23	土			赤飯					
25	月	自由登園	おせんべい	ごはん 五目炒め いものこ汁	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 じゃがいも さつまいも	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ねぎ	おせんべい	汁には2種類のおいもが入ります、わかるかな。
26	火		おせんべい	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 えのき	おかし	いろいろな食材を炒め煮にして作るきんぴらです。
27	水	↓	おせんべい	お弁当				おせんべい	

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー507Kcal たんぱく質19.5g 脂質14.5g 塩分1.5g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー461Kcal たんぱく質17.3g 脂質12.3g 塩分1.4g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

もうすぐ春がきます



お散歩途中の畑では土の下で
待っていた小さな命たちが顔を出してきましたよ。
今月は生命力あふれる春を感じる食材を楽しみます！

旬の食材
菜の花(なばな)

春になると一面に広がる菜の花畑。
ビタミンCやミネラルが豊富ですよ！

保育園の給食の情報はこちら →→
***給食を作っている様子も掲載しています**

ビビンパ丼のレシピ

人気メニューのビビンパ丼。
保育園では凝った調味料は使わずに素朴な味で仕上げま

材料 (作りやすい分量)

米	2合	ごま油	小さじ1
牛もも肉	100g	生姜	少々
もやし	1/2袋(120g)	しょうゆ	大さじ2
人参	1/3本(50g)	砂糖	大さじ1
ほうれん草	1束(150g)	酢	小さじ1

作り方

①人参(千切り)、ほうれん草、もやしをゆでて水気をきる。
ほうれん草はゆでてしぼり、2.5cm幅に切る。
②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、牛肉を
加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ(ななめ切り)
を加えて炒め、味を確認して最後に酢を加えて混ぜ