



令和3年3月1日発行 社会福祉法人 中日会 E-スカイ幼兒園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナV

日	曜日	献立	おやつ (15時)	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)	
1	月	ごはん、ビーフンソテー、スープ	抹茶クッキー	豚肉、豆腐、バター	ビーフン、油、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ	
2	火	ロールパン、カリフラワーのクリームシチュー、サラダ	菜飯ごはん	豚肉、牛乳	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、春雨、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶	
3	水	ちらし寿司、すまし汁、オレンジ	ひなまつり蒸しパン	鮭フレーク、しらす干し、卵、豆腐、刻みのり、わかめ、牛乳、カルピス	砂糖、ホットケーキミックス	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり、みつば、オレンジ	
4	木	ごはん、三平汁、酢の物	カレーチーストースト	鮭、白みそ、わかめ、粉チーズ	じゃが芋、砂糖、食パン、純カレー、マヨネーズ	人参、大根、白菜、ねぎ、きゅうり、みかん缶	
5	金	ごはん、チキンカツ、ゆかり和え、パン缶	鬼まんじゅう	鶏肉、牛乳	薄力粉、パン粉、油、さつま芋、砂糖	キャベツ、人参、もやし、パン缶	
6	土	長崎ちゃんぽん風うどん	ヨーグルトばりんこ	豚肉、ヨーグルト	(乾)うどん、油	玉ねぎ、人参、キャベツ	
8	月	ごはん、五目煮、みそ汁	マカロニきな粉	はんぺん、赤みそ、きな粉	じゃが芋、油、砂糖、焼麩、マカロニ	人参、大根、グリーンピース、えのき茸、あさつき	
9	火	ごはん、高野豆腐の卵とじ、なばなのあえもの	マドレーヌ	高野豆腐、卵、ツナ缶、バター	砂糖、薄力粉	人参、玉ねぎ、さやえんどう、なばな	
10	水	ロールパン、ミートボールシチュー、ソテー	ゆかりごはん	豚挽肉、しらす干し	ロールパン、片栗粉、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	
11	木	ごはん、魚の照焼き、うの花炒り煮、りんご	焼きうどん	カラスカレイ、おから、油揚、豚肉	砂糖、油、ごま油、(蒸)うどん	生姜、人参、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご	
12	金	カレーライス、ツナのあえもの、バナナ	誕生日ケーキ	豚肉、ツナ缶、卵、バター、牛乳、生クリーム	じゃが芋、油、砂糖、純ココア、カレールウ、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、グリーンピース、バナナ	
13	土	煮込みうどん	チーズぼたぼた焼き	鶏肉、油揚、チーズ	(乾)うどん	人参、ねぎ	
15	月	ごはん、生揚げと豚肉のみそ炒め、南瓜煮付	フライドポテト	生揚げ、豚肉、赤みそ	油、砂糖、フライドポテト	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、南瓜	
16	火	ロールパン、カリフラワーのクリームシチュー、サラダ	昆布ごはん	豚肉、牛乳、塩昆布	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、春雨、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶	
17	水	ごはん、ビーフンソテー、スープ	スティックメロンパン	豚肉、豆腐、バター、卵	ビーフン、油、食パン、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ	
18	木	ごはん、三平汁、酢の物	クッキー	鮭、白みそ、わかめ、バター	じゃが芋、砂糖、薄力粉	人参、大根、白菜、ねぎ、きゅうり、みかん缶	
19	金	ごはん、パン粉焼き、ゆかりあえ、パン缶	みそ蒸しパン	鶏肉、牛乳、赤みそ	薄力粉、パン粉、油、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、人参、もやし、パン缶	
22	月	ごはん、五目煮、みそ汁	人参ブリッツ	はんぺん、赤みそ、粉チーズ、バター	じゃが芋、油、砂糖、焼麩、薄力粉	人参、大根、グリーンピース、えのき茸、あさつき	
23	火	ごはん、高野豆腐の卵とじ、なばなのあえもの	マドレーヌ	高野豆腐、卵、ツナ缶、バター	砂糖、薄力粉	人参、玉ねぎ、さやえんどう、なばな	
24	水	ロールパン、ミートボールシチュー、ソテー	鮭ごはん	豚挽肉、しらす干し、鮭フレーク	ロールパン、片栗粉、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	
25	木	ごはん、煮魚、うの花炒り煮、りんご	焼きそば	カラスカレイ、おから、油揚、豚肉	砂糖、油、ごま油、中華麺	生姜、人参、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご	
26	金	卒園式の詳細が決まり次第、お知らせ致します。					
27	土	長崎ちゃんぽん風うどん	ヨーグルトビスコ	豚肉、ヨーグルト	(乾)うどん、油	玉ねぎ、人参、キャベツ	
29	月	ごはん、生揚げと豚肉のみそ炒め、南瓜煮付	フライドポテト	生揚げ、豚肉、赤みそ	油、砂糖、フライドポテト	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、南瓜	
30	火	ロールパン、カリフラワーのグラタン、サラダ	そぼろごはん	豚肉、牛乳、ピザ用チーズ、鶏挽肉	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、春雨、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶	
31	水	ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ	ホットケーキ	豚挽肉、豆腐、牛乳、バター	片栗粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致しません。3月3日ひなまつりのみ、おやつ時にカルピスを提供致します。





# 離乳食 3月の献立表



令和3年3月1日発行 E・スカイ幼稚園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.17	① 豆腐	② 人参	①	②	1: ヨーグルト 17: 食パン
	ブロッコリー	玉ねぎ	豆腐、ブロッコリー、大根	人参、玉ねぎ、さつまい	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	
2.16.30	① ジャガイモ	② ほうれん草	①	①	おかかごはん
	きゅうり	お麩	じゃがいも、きゅうり、豚肉	ほうれん草、お麩、南瓜	
パン	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
3.31	① 南瓜	② 大根	①	②	パンケーキ
	マカロニ	人参	南瓜、マカロニ、ほうれん草	大根、人参、さつまい	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
4.18	① 白身魚	② ブロッコリー	①	②	4: 食パン 18: ビスケット
	きゅうり	白菜	白身魚、きゅうり、人参	ブロッコリー、白菜、わかめ	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	
5.19	① さつまい	② 人参	①	②	蒸しパン
	キャベツ	鶏肉	さつまい、キャベツ、南瓜	人参、鶏肉、大根	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
8.22	① 南瓜	② ブロッコリー	①	②	マカロニ
	大根	お麩	南瓜、大根、ほうれん草	ブロッコリー、お麩、じゃがい	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
9.23	① ジャガイモ	② 人参	①	②	ヨーグルト
	ほうれん草	ツナ缶	じゃがいも、ほうれん草、さつまい	人参、ツナ缶、玉ねぎ	
ごはん	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	
10.24	① 豆腐	② ほうれん草	①	②	鮭ごはん
	南瓜	玉ねぎ	豆腐、南瓜、しらす	ほうれん草、玉ねぎ、大根	
パン	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
11.25	① 白身魚	② 人参	①	②	素うどん
	ブロッコリー	さつまい	白身魚、ブロッコリー、じゃがい	人参、さつまい、ほうれん草	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
12.26	① さつまい	② 大根	①	②	パンケーキ
	南瓜	ツナ缶	さつまい、南瓜、豚肉	大根、ツナ缶、ブロッコリー	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	
15.29	① 南瓜	② ブロッコリー	①	②	ヨーグルト
	玉ねぎ	キャベツ	南瓜、玉ねぎ、じゃがい	ブロッコリー、キャベツ、豚肉	
ごはん	だし、みそ	コンソメ	だし、みそ	コンソメ	

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。開始日は、栄養士・保育士とご相談下さい。  
 ★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。  
 ★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承下さい。

# 給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

令和2年度3月号 E-スカイ幼稚園 角屋真由 高橋奈津美

今年度も残り1カ月となりました。最近では、自分のペースで少しずつ色々なものが食べられるようになったり、つき組さんではお箸が上手に使えるようになったりと、食べる姿を見て子どもたちの成長を日々感じています。普段から給食やおやつを通して食育を教えていけたらと思っています。来年度に向けて少しずつ準備をしながら、残りの日々も楽しみましょう♪

## ～ひなまつい～

3月3日は「桃の節句」です。

ひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司の海老は「長生き」れんこんは「見通しがきく」などの縁起かづきがあります。はまぐりは2枚の貝殻が合う事から夫婦仲良きの意味があり昔は花嫁道具として持たされていました。園では給食でちらし寿司を食べる予定です。楽しみにしててくださいね♪

## 1年間の旬の野菜を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の野菜を味わえましたか？春は菜の花やキャベツ、夏はなすやピーマン、秋はごぼうやさつまいも、冬は白菜や大根とさまざまな野菜があります。旬の味を知ることそれぞれの野菜が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、園では幼児クラスがなすやピーマンを育てて収穫しました。ご家庭でも旬の野菜を取り入れてみてください！

## ～恵方巻～

園では2月3日に節分の会がありました。おやつの恵方巻では、「南南東」を向き、静かに願い事をしながらもくもくと頂きました！みんな願い事叶うといいですね♪



願いが叶うと  
いいなあ～…

## ～メキシカンライス～



<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒に30分つける。
- ②トマトは湯むきをしてざく切りにし、水気はきっておく。
- ③玉ねぎ・人参・エリンギ・ピーマンは5mm角に切っておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、③を入れさらに炒める。
- ⑤④に④を入れ調味し、最後にトマトを入れる。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を混ぜて完成！

<材料>3人分(米1合分)

- ・鶏肉 60g
- ・にんにく 少々
- ・酒 少々
- ・大豆水煮 30g
- ・玉ねぎ 75g
- ・人参 45g
- ・トマト 20g
- ・エリンギ 15g
- ・ピーマン 15g
- ・サラダ油 5g
- ・コンソメ 3g
- ・純カレー 少々
- ・ケチャップ 20g
- ・塩コショウ 少々

④