

令和3年

3月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	酢鶏 中華スープ ブロッコリーのツナ和え キウイ	バナナケーキ
2	火	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の味噌汁 セロリとごぼうの金平 生パイン	レーズンバー
3	水	ちらしずし えびの天ぷら すまし汁 変わりポテトサラダ りんご 黄桃	いちごムース
4	木	丸パン ハンバーグ ポテトスープ 和風マカロニサラダ オレンジ	焼きそば
5	金	鶏肉のチーズ焼き 豆腐の味噌汁 切干大根煮 いちご	ココア蒸しパン
6	土	豚丼 里芋の味噌汁 バナナ	チーズまんじゅう
8	月	鮭の塩焼き 肉団子スープ ひじきの華風和え キウイ	豆乳もち
9	火	すごもり卵 大根の味噌汁 ししゃも トマト りんご	焼き芋
10	水	豚肉のマーマレード焼き じゃが芋の味噌汁 野菜炒め バナナ	アーモンドサブレ
11	木	厚揚げのインド風炒め キャベツのスープ ちりめんとかかめの酢の物 みかん缶	梅しそおにぎり
12	金	弁当日 (お別れ遠足)	スペシャルどらやき
13	土	チキンドッグ トマトスープ いちご	ちんすこう
15	月	野菜カレー イタリアンサラダ オレンジ	チョコクリームサンド
16	火	魚の竜田揚げ 豚汁 ほうれん草とえのきのごま和え キウイ	フルーツゼリー
17	水	豆腐の五目炒め きこの味噌汁 アイルランド風ポテト りんご	ごまフロランタン
18	木	炒り卵のミートソースかけ 白菜のミルクスープ 大豆サラダ いちご	スイートポテト
19	金	レバーの味噌炒め かきたま汁 青梗菜のおかか和え バナナ	変わりぼたもち
22	月	魚のかき揚げ 青菜の味噌汁 ひじきとチーズのサラダ いちご	ブルーベリーマフィン
23	火	中華丼 すまし汁 煮豆 大根サラダ オレンジ	ほうれん草みたらし団子
24	水	凍り豆腐のオランダ煮 ごぼうの味噌汁 ブロッコリーのホットサラダ バナナ	チーズラスク
25	木	ロールパン セサミチキン カレースープ 野菜のナムル りんご	マーラーカオ
26	金	チャーチン さつま芋の味噌汁 野菜の納豆和え 生パイン	ストーンクッキー
27	土	パン ジュース フルーツゼリー (卒園式)	
29	月	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 れんこんの梅マヨ和え いちご	チョコバナナスコーン
30	火	ポークビーンズ 舞茸のすまし汁 野菜のごま和え りんご	マカロニスナック
31	水	魚のムニエル キャベツの味噌汁 刻み昆布の当座煮 オレンジ	クリーミーフルーツヨーグルト

## 1年間をふりかえって

栄養バランスや、安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩り等に考慮し、給食を作ってきました。

子どもたちの「おいしかったよ!」の声や、大きな窓越しに見る笑顔に元気をもらいました。

一年間、給食に対するご理解、ご協力ありがとうございました。

調理員 横山 高橋 氏川 友永

## 今月のおすすめレシピ

### ちんすこう

材料(約30個分)

- ・小麦粉・・・530g
- ・砂糖・・・220g
- ・ラード・・・1本(250g)
- ・食塩・・・ひとつまみ

### 作り方

- 1, ラードをチューブのまま湯せんにかける
- 2, ラードが透明になって溶けたら、ボウルに入れる
- 3, 2に砂糖、食塩を加えて混ぜる
- 4, 3に小麦粉を加えて、耳たぶの固さくらいに混ぜる
- 5, スティック状に形を作り、オーブンの鉄板に並べる
- 6, 180度に温めたオーブンで15分ほど焼いてできあがり

ちんすこうは、琉球王朝時代から沖縄県で作られている伝統的なお菓子です

