令和5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	水	魚の中華風照り焼き　野菜炒め　豆腐の味噌汁　パイン	さつま芋のミルクかりんとう
2	木	ちらしずし　鶏肉の唐揚げ　トマトサラダ　すまし汁　いちご　ミニゼリー	ホロホロクッキー
3	金	豚肉のマーマレード焼き　スノーサラダ　卵入り味噌汁　バナナ	さくらもち　ひなあられ
4	土	チャーハン　ウインナー　もやしのスープ　オレンジ	チョココロネ
6	月	ハムエッグ　野菜のゆかり和え　さつま汁　いちご	おふラスク
7	火	野菜カレー　ポパイサラダ　ミニトマト　ぽんかん	黒みつ白玉団子
8	水	丸パン　魚のフライ　わかめのサラダ　ミネストローネ　バナナ	レモンカップケーキ
9	木	厚揚げの麻婆豆腐　ごぼうとこんにゃく煮　中華スープ　りんご	じゃがまるくん
10	金	弁当日（お別れ遠足）	チーズまんじゅう
11	土	ミックスサンド　白菜のミルクスープ　みかん缶	アップルパイ
13	月	豆腐の中華煮　菜の花の和え物　大根の味噌汁　りんご	レーズンバー
14	火	切干大根入り卵焼き　小松菜ときのこのサラダ　じゃが芋の味噌汁　バナナ	ホワイトチョコマフィン
15	水	鮭の塩焼き　蒸南瓜　トマト　白菜と肉団子のスープ　いちご	フルーツヨーグルト
16	木	鶏肉の梅風味焼き　切昆布の当座煮　里芋の味噌汁　オレンジ	やせうま
17	金	ロールパン　チーズ入りさつまあげ　切干ナポリタン　あっさりスープ　りんご	パセリおにぎり
18	土	ちゃんぽん　ゆで卵　いちご	マドレーヌ
20	月	牛丼　カブの甘酢和え　チーズ　わかめの味噌汁　オレンジ	ぼたもち
22	水	魚のカレームニエル　ほうれん草のごま和え　豚汁　パイン	南瓜マフィン
23	木	塩パン　鶏肉の塩麹焼き　ブロッコリーのホットサラダ　オニオンスープ　オレンジ	いちごの練乳かけ
24	金	炒り豆腐　かえり炒め　トマト　青菜の味噌汁　りんご	ちんすこう
25	土	卒園式（パン　りんごジュース　バナナ）	
27	月	ピザ風卵焼き　変わり金平　なめこの味噌汁　オレンジ	バナナケーキ
28	火	魚の西京焼き　ひじきと根菜のカレー炒め　具だくさんすまし汁　キウイ	オレンジゼリー
29	水	豆乳パン　レバーのかりん揚げ　お芋のサラダ　大根のスープ　バナナ	ストーンクッキー
30	木	白身魚のあんかけ　ほうれん草の和え物　厚揚げの味噌汁　いちご	さつま芋蒸しパン
31	金	ハヤシライス　ごまじゃこ和え　トマト　りんご	ジャムサンド

1年間をふりかえって

今年度も終わりに近づきました。
4月に比べて子ども達には、たくましさと頼もしさが感じられる今日この頃です。
子ども達の「おいしかったよ！」の声や、給食室の大きな窓越しに見える笑顔に元気をたくさんもらいました。
1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　髙橋　氏川　友永

おすすめレシピ

おふラスク

【材料（4～5人分）】
・麩（おつゆ麩やてまり麩など）・・・40g
・マーガリン・・・65～70g
A
・きな粉・・・50g
・さとう・・・50g
・食塩・・・少々

【作り方】
1，レンジでマーガリンを溶かし、麩と混ぜ合わせよくからめる
2，1にAを加え、よくからめる
3，220度に予熱したオーブンに入れて、5分位焼くほんのり焼き色がついていれば、できあがり

きな粉をミルクココアやグラニュー糖に代えてもおいしくできます