



# 給食だより

2021年3月  
あけぼのこども園



## ～感謝して食べよう

みなさんが毎日なにげなく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいています。また、食事を口にするまでに、農家や漁師などの材料を作る人や運ぶ人、八百屋や肉屋・魚屋などの売る人、食事を調理する人などいろいろな人の手がかかっています。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をして食べましょう。



		3月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	あかうお煮付け きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え フルーツ		お菓子	ココア 蒸しパン
2	火	和風ハンバーグ ひとロスパゲティ つけ野菜		フルーチェ	お菓子
3	水	照り焼きチキン ひじき煮 フロccoliーサラダ		お菓子	ひなまつり ケーキ
4	木	ベーコンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ		ヨーグルト	お菓子
5	金	肉じゃが スパゲティサラダ つけ野菜		お菓子	バター スティック
6	土	おき焼き風煮 はんぺんフライ ごぼうサラダ しらすふりかけ		ヨーグルト	お菓子
7	日	休日			
8	月	肉団子スープ アジフライ もやし和え物 フルーツ		ヨーグルト	お菓子
9	火	たらまヨ焼き 子和え 小松菜サラダ フルーツ		お菓子	フルーツ ゼリー
10	水	お誕生会 ひなまつりごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ	...	...	フルーツ サンド
11	木	骨ごとさんま煮 だし巻き卵 トマトサラダ		フルーチェ	お菓子
12	金	おからボール 春雨炒め ほうれん草かぼちゃ和え		ヨーグルト	ホット ケーキ
13	土	豚汁 エビしゅうまい もやしとさしみとえ チーズ納豆 フルーツ		フルーチェ	お菓子
14	日	休日			
15	月	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜		フルーチェ	お菓子
16	火	ハムカツ ひじき煮 小松菜ツナ和え		ヨーグルト	お菓子
17	水	さつまい 肉しゅうまい 中華春雨サラダ おかかふりかけ フルーツ		お菓子	バナナ ケーキ
18	木	千金カレー エビフライ キャベツサラダ フルーツ		ヨーグルト	お菓子
19	金	鮭みそ焼き もやしひき肉炒め れんこんサラダ フルーツ		お菓子	フレンチ トースト
20	土	祝日・春分の日			
21	日	休日			
22	月	千金南蛮 マカロニサラダ つけ野菜		お菓子	おさつパイ
23	火	せんべい汁 白身魚フライ 春雨マヨサラダ フルーツ		ヨーグルト	お菓子
24	水	さばみそ煮 厚揚げとほろあんかけ ほうれん草なめたけ和え		フルーチェ	お菓子
25	木	かにたまスープ ギョーザ もやしツナ和え チーズ納豆 フルーツ		お菓子	シフォン ケーキ
26	金	ミートボール きんぴらごぼう フロccoliーおかか和え		フルーチェ	お菓子
27	土	さんまみりん焼き もやしたらこ炒め トマトサラダ		ヨーグルト	お菓子
28	日	休日			
29	月	唐揚げ かぼちゃとほろあんかけ スパゲティサラダ		フルーチェ	お菓子
30	火	焼き魚(ホッケ) ひじき煮 小松菜とさしみとえ フルーツ		お菓子	野菜 スコーン
31	水	かぼちゃシチュー ナゲット コールスロー フルーツ		ヨーグルト	お菓子

## 《乾物のおはなし》

「乾物」は、使いやすく栄養的に優れていて、価格も安定しています。日々の食事に上手に取り入れて、豊かな食生活をめざしましょう。

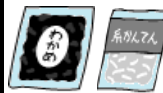
### ☆ちょい足しで不足しがちな栄養補給☆

#### ～鉄分補給～



- ・チャーハンの具に戻したひじきをプラス
- ・卵焼きに戻したひじきをプラス
- ・サラダに茹でたひじきをプラス

#### ～食物繊維補給～



- ・戻したわかめを汁物にプラス
- ・戻したわかめを細かくして御飯にプラス
- ・糸かんでんをそのまま汁物にプラス

#### ～カルシウム補給～



- ・汁物に、ごま・干しえびをプラス
- ・焼きそば・お好み焼きに干しえびをプラス
- ・トーストのバターにごま・干しえびをプラス

## 行事食のご紹介 節分(2月2日)鬼ケーキ



今月は、3日(水)と10日(水)にひなまつり行事食を予定しています♪



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。