

給食だより

令和7年 3月
久慈保育園



給食目標: 給食をふりかえってみましょう

内容: 落ち着いて食事が出来るようになったでしょうか。
好き嫌いがなくなったでしょうか。
食事の準備や後始末がよく出来るようになったでしょうか。

※ 5日(水)誕生日会です。
※ 12日(水)お別れ会です。

今月は全クラスからのリクエストをメニューに取り入れています。

春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。給食時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

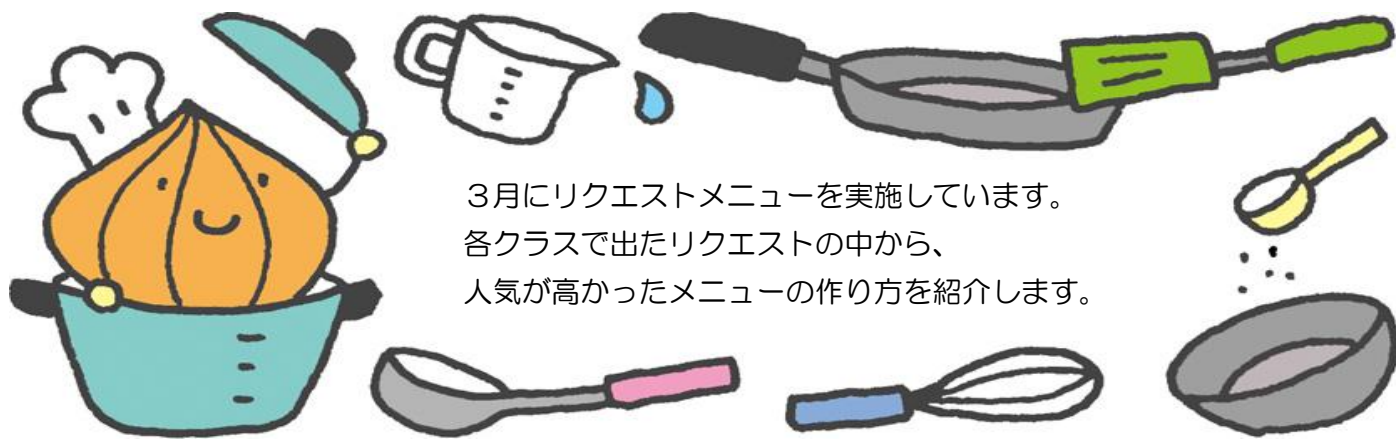
給食献立表

☆印・・・手作りおやつ、◎印・・・リクエストです。

日付	曜日	未満児の献立		全児の献立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食 と 副食	おやつ(午後)
1	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
3	月	お茶 クラッカー	ごはん 	ごはん、◎里芋のみそシチュー、魚の磯辺揚げ 小松菜のソテー、パリパリサラダ、ぽんかん	牛乳 桜もち・あられ 
4	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎かき玉みそ汁、◎魚の五目あんかけ ひじき炒め煮、オーロラサラダ、キウイ	牛乳・おせんべい ◎ジャムサンド
5	水	お茶 ビスケット	 ちらし寿司、おふのすまし汁、◎とり肉の甘辛和え、◎フライドポテト ◎焼きそば、お煮しめ、◎ブロッコリー、◎フルーツ寒天		牛乳 ◎ケーキ 
6	木	お茶 ビスケット	たんぼぼ組 リクエスト	◎ふりかけごはん、◎みそ汁、◎和風豆腐ハンバーグ ◎マカロニサラダ、◎ブロッコリー、いよかん	牛乳 ◎かみかみラスク☆
7	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎カレーうどん、えびと卵の炒め物 高野豆腐の含め煮、小松菜とコーンのごま和え、◎でこぼん	牛乳 ◎みそ揚げポテト☆
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
10	月	お茶 ビスケット	ごはん 	ごはん、◎チキンカツカレー 白菜と大根のサラダ、福神漬け、オレンジ	牛乳 ◎おからドーナツ☆
11	火	お茶 ビスケット	もも組 リクエスト	◎ごはん、◎うどん、◎納豆のかき揚げ ◎かぼちゃのそぼろあんかけ、◎おくらのおかか和え、◎バナナ	牛乳 ◎黒糖かりんとう☆
12	水	お茶 クラッカー	 おにぎり、キラキラスープ、◎とり肉の唐揚げ、◎スパゲッティケチャップ ◎カナッペ、◎ボイルウィンナー、◎ブロッコリー◎フルーツヨーグルト		◎いちご ◎カップケーキ☆ 
13	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、◎ひじき入りハンバーグ、◎ふりかけ かぼちゃサラダ、ブロッコリー、ぽんかん	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
14	金	お茶 ビスケット	ちゅうりっぷ組 リクエスト	◎まいたけごはん、◎みそ汁、◎とり肉のレモンソース和え ◎たけのこのきんぴら、◎ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳 ◎おいもスティック☆ 
15	土	お茶 ビスケット	ごはん 	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
17	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎ワナンスープ、◎鯖の竜田揚げ ◎ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの含め煮、いよかん	牛乳 ◎あんドーナツ
18	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、◎おからチキンナゲット ◎ごぼうサラダ、五目納豆、◎バナナ	牛乳・おせんべい ◎チョコレートサンド 
19	水	お茶 クラッカー	さくら組 リクエスト	◎桜えびごはん、◎かき玉汁、◎みそカツ ◎春雨のきんぴら、◎アメリカンサラダ、◎いちご	お茶 ◎フルーツサンド☆
20	木		 卒園式		
21	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎そうめん汁、◎卵焼きの納豆和え ポテトみそ炒め、切り干し大根のカレーソテー、◎バナナ	牛乳 ◎ミニフレンチドック☆
22	土	お茶 おせんべい	ごはん	みそ汁、コーンフ레이크チキン スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	
24	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎せんべい汁、鯖の野菜ジュース煮 ゴロゴロ野菜のごま和え、◎オクラのお浸し、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーコッペパン
25	火	牛乳 おせんべい 	ごはん	ごはん、みそ汁、◎魚のフライ ◎ペンネミート、切り干し大根とひじきの煮物、◎バナナ	こめ棒くん ◎ゆめヨーグルト 
26	水	お茶 ビスケット	すみれ組 リクエスト	◎すき昆布の炊き込みごはん、◎なめこ汁、◎鯖のみそ煮 ◎スパツナサラダ、◎ブロッコリー、バナナ	牛乳 ◎ごまポッキー☆
27	木	お茶 ビスケット	ごはん  うどん	ごはん、◎ラーメン、マーボー高野豆腐 ◎こんぶサラダ、かぼちゃレーズン、◎キウイ	牛乳・おせんべい ◎カフェオレパン、トースト
28	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、◎すき焼きの卵とじ ブロッコリーのカレー和え、◎大学ポテト、◎バナナ	牛乳 ◎ロッククッキー☆
29	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
31	月	お茶 ビスケット	ごはん 	ごはん、◎ポークカレー、◎キャベツのごま酢和え れんこんのきんぴら、福神漬け、◎でこぼん	牛乳 ◎りんご風味のポテトパイ☆ 

◎ 3月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (657kcal) ・たんぱく質 (23.3g) ・脂質 (18.3g) ・カルシウム (258g) ・食塩 (1.3g)
3歳未満児 : エネルギー (554kcal) ・たんぱく質 (19.0g) ・脂質 (15.9g) ・カルシウム (225g) ・食塩 (1.2g)



3月にリクエストメニューを実施しています。
各クラスで出たリクエストの中から、
人気が高かったメニューの作り方を紹介します。

☆おからチキンナゲット

おからが入っているので食物繊維・タンパク質たっぷりです！！

《 材料 4人分 》

・おから	60g	・とりひき肉	80g	・玉ねぎ	60g	・卵	20g	・パン粉	6g
・片栗粉	4g	・塩	0.4g	・揚げ油	適量	・ケチャップ	適量		

《 作り方 》

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ①とおから・とりひき肉・卵・パン粉・片栗粉・塩を混ぜ合わせ、よくこねる。
3. 小判型にまるめ、油で揚げる。お好みでケチャップを添えて完成！

☆はるさめきんぴら

春雨のおかげで野菜も食べてくれます。

《 材料 4人分 》

・春雨	20g	・ごぼう	60g	・人参	32g	・ピーマン	12g	・しいたけ	20g
・砂糖	適量	・醤油	適量	・ごま油	適量				

《 作り方 》

1. 春雨は茹でて流水にさらし、長さ3～4cmに切る。
2. ごぼう・人参・ピーマン・しいたけは千切りにする。
3. ごぼう・人参をごま油で炒め、しいたけ、調味料、水（分量外）を加えて煮る。
4. 具材が柔らかくなったらピーマンを加え更に煮る。
5. 全体に味が馴染んだら①を加え混ぜあわせすぐに火を止めて完成！

☆アメリカンサラダ

じゃがいもの代わりにポテトチップスを使って時短に。子供が大好き！魔法のサラダです！

《 材料 4人分 》

・キャベツ	60g	・ハム	12g	・きゅうり	20g	・ブロッコリー	24g	・コーン	12g
・じゃがいも	60g	・揚げ油	適量						
(調味料)	→	・油	6g	・酢	6g	・しょうゆ	3.6g		

《 作り方 》

1. じゃが芋は皮をむき、薄くスライスして170℃の油でカリッと揚げる。 →ポテトチップスで代用OK！
2. ハム・キャベツ・きゅうりは千切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれ茹でて冷水で冷やして水気を絞る。
3. ボウルに調味料を合わせ②とコーンを入れて混ぜ合わせ、①を食べる直前にあえて完成！

☆ごまポッキー

全クラスからのリクエスト！みんな大好きです。

《 材料 4人分 》

・小麦粉	60g	・砂糖	6g	・ベーキングパウダー	1g	・牛乳	18g
・バター	14g	・黒ごま	4g				

《 作り方 》

1. 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーをよく混ぜる。
2. ①の中に常温に戻したバターを加え、手で粉の中に混ぜ込むようにしてこねる。
3. 黒ごま・牛乳を加え粉っぽさが無くなるまでこねる。
4. ラップに包み30分ねかせる。
5. ④の生地を3mmの厚さにのばし、長さ10cm、幅0.5cm位に切る。
6. 180℃のオーブンでこんがり焼いて完成！