



3月よていこんだてひょう



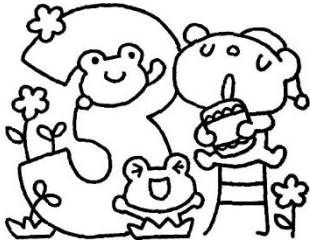
令和3年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	おせんべい 麦茶	粉豆腐煮 豚汁 バナナ	フライドポテト 牛乳	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 こんにやく 里芋 じゃがいも	きゃべつ 人参 もやし 玉ねぎ グリーンピース ごぼう 白菜 大根 長ねぎ バナナ
2	水	バナナ	鶏のから揚げ 酢の物 ラーメンスープ	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 わかめ ちくわ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 中華麺 小麦粉 ココア バター	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり みかん ニラ 人参 玉ねぎ
3	木	ビスコ 牛乳	さわらの味噌焼き ひじきサラダ 心のすまし汁	ひなあられ 乳酸飲料	さわら 味噌 ひじき チーズ かまぼこ わかめ 乳酸飲料	米 砂糖 マヨネーズ 心	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ
4	金	ヨーグルト	チャオピーフン タンホータン オレンジ	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 バターロール ホイップクリーム	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン オレンジ
7	月	おせんべい 麦茶	カレーライス 昆布和え いちご	うどんかりんとう 牛乳	豚肉 昆布 牛乳	米 油 じゃがいも うどん 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり いちご
8	火	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	青菜としらす のおにぎり 麦茶	鮭 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌 じゃこ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油	切り干し大根 人参 ほうれん草 えのき 玉ねぎ
9	水	ビスコ 牛乳	シューマイ チーズサラダ コンソメスープ	カルピスポンチ	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 乳酸飲料	米 油 シューマイの皮	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ コーン バナナ みかん
10	木	ヨーグルト	肉団子汁 納豆和え オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 卵 豆腐 味噌 納豆 しらす干し わかめ 乳酸飲料	米 片栗粉 ごま	玉ねぎ もやし きゃべつ ほうれん草 しめじ 人参 きゅうり オレンジ
11	金	バナナ	サクサクチキン コーンサラダ 春雨スープ	ミアメリカドック 牛乳	鶏肉 ウィンナー 牛乳 卵	米 マヨネーズ 蝶面粉 パン粉 油 麵 ホットケーキミックス	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ
14	月	クッキー 牛乳	ビビンバ丼 ワンタン汁 バナナ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 卵 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま ワンタン	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 長ねぎ バナナ
15	火	ヨーグルト	ハンバーグ かみかみサラダ なめこ汁	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 さきいか 豆腐 味噌	米 パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 大根 なめこ きゅうり 人参 セロリ 長ねぎ
16	水	おせんべい 麦茶	カレーうどん 切り干し大根のサラダ オレンジ	シュガートースト 牛乳	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 うどん 砂糖 油 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 切り干し大根 きゅうり コーン オレンジ
17	木	バナナ	塩から揚げ まぜっこサラダ ABCスープ	五平もち 麦茶	鶏肉 かつお節 じゃこ ベーコン 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ごま マカロニ 砂糖	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参
18	金	ビスコ 牛乳	焼魚 大豆の五目煮 ニラ卵汁	フルーツの ヨーグルト和え	ほげ 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 卵 カニカマ ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 こんにやく 生クリーム	人参 ニラ 玉ねぎ バナナ みかん 黄桃
22	火	クッキー 牛乳	スパゲッティミートソース ポイル野菜 いちご 野菜スープ	プリンアラモード	豚肉 昆布 ウィンナー 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも ホイップクリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ブロッコリー いちご コーン チンゲン菜 みかん パイン
23	水	ビスコ 牛乳	ちらし寿司 ポイル野菜 オレンジ 心のすまし汁	いちごゼリー	ちくわ 油揚げ 鮭 卵 昆布 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま ホイップクリーム 油 心	人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース オレンジ ブロッコリー いちご
24	木	おせんべい 牛乳	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ	半日保育	豚肉 ツナ わかめ	米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり オレンジ
25	金		修了式				
28	月	おせんべい 麦茶	特別保育	スティックパン 乳酸飲料	あふち保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
29	火	クッキー 牛乳		ヨーグルト おせんべい			
30	水	ヨーグルト		ホームパイ 果汁			
31	木	ビスコ 牛乳		ゼリー			
				おせんべい			

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 499 Kcal	たんぱく質 19.6g	脂質 15.8 g	塩分 1.8 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和2年2月25日
阿智村保育園 栄養士



3月3日はひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを祈る行事です。ひな人形を飾り、その供え物としてひし餅やひなあられなどが用いられ、甘酒や白酒で祝うことが一般化しています。「桃の節句」という別名は、桃の開花期に重なるというだけでなく、桃の木が邪気を払う神聖な木と考えられていたからです。長野県では旧暦の4月3日にお節句を行う地域が多いようです。



保育園人気メニューのレシピ紹介



<塩からあげ>

材料 5人分

鶏もも肉	40g×5切
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
すりおろしにんにく	1g
すりおろししょうが	1g
レモン汁	1g
ごま油	1g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

※子どもの分量です。

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒、すりおろしにんにく、すりおろししょうが、レモン汁、ごま油に10分程つけておく。
- ② 揚げ油を170℃に予熱しておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、カラッと揚げたら出来上がり♪♪



<ココアクッキー>

材料 5人分

小麦粉	90g
純ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	1g
バター	40g
砂糖	大さじ4
牛乳	大さじ1

※子どもの分量です。

作り方

- ① 小麦粉・純ココア・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。バターは電子レンジ200Wに1分半～2分ほどかけ、指で押したら柔らかくなる程度にしておく。
- ② ボウルに柔らかくしたバターを入れ、クリーム状になるまで泡だて器で混ぜる。そこに、砂糖を2～3回に分けて入れ、さらに混ぜる。
- ③ ②にさらに牛乳も2～3回に分けて入れてよく混ぜ、①を入れてゴムベラなどでよく混ぜる。
- ④ ラップ等をしき、そこに③をのせて、棒状に丸め、冷凍庫に1時間以上寝かせ、カットする30分前に取り出す。
- ⑤ ④の生地を5mm幅にカットし、クッキングシートをしいた天板に並べる。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで15分前後焼き、表面がほんのりきつね色になったら出来上がり♪♪

今年度もあと1カ月になりました！！



月組さんの卒園、星組さん・花組さんの進級が間近となりました。この1年でご飯の量が増えてきたり、おかずをおかわりして食べたり、大きな成長を見ることができ、私たちも嬉しく思っています。月組のお友だちはあと1ヶ月で卒園ですね。3月は月組のリクエスト献立を取り入れてありますので、楽しみにしてください。これからも多くの食材を体に取り入れ、健康で元気に過ごしてもらいたと思います。

そして、進級されるみなさん、来年度もよろしくお願ひします！！