

今月の献立

令和 5 年 3 月

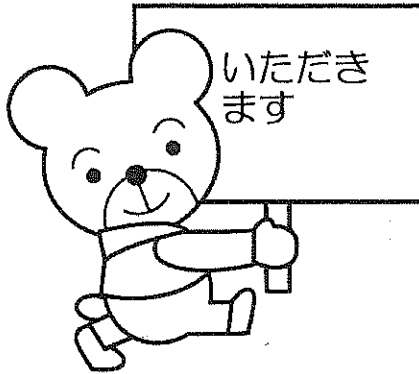
花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立		おやつ
1 水	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、さやいんげん、卵) ツナの和え物(ツナ缶、もやし)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
2 木	すき煮丼(豚肉、かくふ、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、春菊) 切干大根のごま酢和え(切干大根、ひじき、きゅうり)	バナナ	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
3 金	(誕生会)ちらし寿司(しらす、人参、かんぴょう、しいたけ、青菜、卵、桜でんぶ) すまし汁(焼ふ、わかめ、みつば)	りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
4 土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ねぎ、ほうれん草) チーズ		パン、菓子
6 月	炊きこみごはん(鶏肉、油揚げ、しめじ、さやいんげん) みそ汁(わかめ、豆腐、あさつき)	パイン缶	ぶどうゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
7 火	さわらの煮物(さわら、しょうが) 卵の花の炒り煮(おから、油揚げ、人参、椎茸、ねぎ)	ごはん	南瓜パンケーキ (小麦粉、牛乳、南瓜)
8 水	チキンカツ(鶏肉) スープ(玉ねぎ、チンゲン菜、ごま)おひたし(キャベツ、人参、もやし)	ごはん	ヨーグルト、菓子
9 木	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、豆腐、ねぎ、えのき) 酢の物(みかん缶、きゅうり、わかめ)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
10 金	カレーソテー(鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) マカロニサラダ(マカロニ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ)	コッペパン	おかかおにぎり (米、花かつお)
11 土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) りんご		パン、菓子
13 月	生揚げと豚肉のみそ炒め(生揚げ、豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ) 南瓜煮付け(南瓜)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスタ ターチ)
14 火	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、チンゲン菜) ソテー(コーン缶、キャベツ)	ロールパン	ぼたもち (もち米、きな粉)
15 水	白身魚の中華煮(メカジキ、玉ねぎ、人参、青菜、エリンギ) わかめスープ(豆腐、わかめ、あさつき)	ごはん	ドロップドーナツ (小麦粉、牛乳)
16 木	すき煮丼(豚肉、かくふ、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、春菊) 切干大根のごま酢和え(切干大根、ひじき、きゅうり)	パイン缶	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、ア ガー)
17 金	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、さやいんげん、卵) ツナの和え物(ツナ缶、もやし)	ごはん	小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆缶)
18 土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ねぎ、ほうれん草) チーズ		パン、菓子
20 月	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参) ソテー(コーン缶、キャベツ)	バナナ	ピザトースト (食パン、コーン缶、ツナ缶、 チーズ)
22 水	から揚げ(鶏肉、しょうが、にんにく) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)おひたし(キャベツ、青菜、人参)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、すりごま、マヨ ネーズ)
23 木	ハンバーグ(豚挽肉、豆腐、玉ねぎ) りんごサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご)	食パン	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
24 金	タコライス(豚挽肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参) 酢の物(みかん缶、きゅうり、わかめ)	みかん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果 汁)
25 土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) りんご		パン、菓子
27 月	豚肉と大根のごまみそ煮(豚肉、大根、人参、ねぎ) 酢の物(しらす、わかめ、きゅうり)	ごはん	クッキー (小麦粉、マーガリン)
28 火	カレーソテー(鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) マカロニサラダ(マカロニ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ)	ごはん	みかんゼリー、菓子
29 水	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、チンゲン菜) ソテー(コーン缶、キャベツ)	ごはん	草団子 (上新粉、白玉粉、ほうれん草)
30 木	白菜のクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ) サラダ(春雨、きゅうり、みかん缶)	クロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
31 金	生揚げと豚肉のみそ炒め(生揚げ、豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ) 南瓜煮付け(南瓜)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア、牛乳)

\* 献立は多少変更する場合があります。

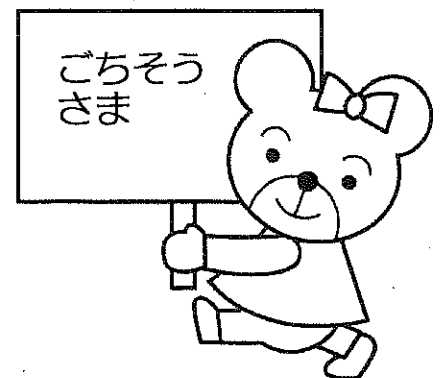
## いただきます ごちそうさま

食事やおやつを食べるとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつしていますか？「いただきます」や「ごちそうさま」は、他の多くの国の言葉では同じ意味を表すものがないそうです。何気なく言っている言葉ですが、実は大切な意味が込められています。



私たちが普段食べている米や野菜、肉や魚、卵、果物などの植物や動物は、すべて“いのち”あるもので、それらを「いただいて」私たちは生きています。また、食べものが私たちの口に入るまでには、たくさんの方が関わっています。食べものを育てて収穫する人、それを運ぶ人、市場で売る人、買ってきたものを調理し食卓に並べてくれる人……。いただきますは、食べものの“いのち”と、関わった人たちみんなに感謝の思いを込めた言葉です。

ごちそうさまは、漢字で「御馳走様」と書きます。昔は冷蔵庫やスーパーマーケットなどもなかったので、お客様をもてなすための食べものを用意するということはとても大変なことでした。「馳走」は走り回るという意味で、いろいろと大変な思いをして用意してくれた方への感謝を込めて「御」と「様」がつき、食事のあとに「御馳走様」とあいさつするようになったそうです。



「いただきます」と「ごちそうさま」に込められた意味を子どもたちにも伝え、感謝の気持ちをもってあいさつするようにしたいですね。

### 保育園メニューを家庭でも！

#### ♪ミルククリームサンド♪

【材 料】 幼児4人分

ロールパン4個、

☆コーンスターチ3g(大さじ1/2)、☆牛乳40g、☆さとう8g(大さじ1弱)

【作り方】

- ① ☆の材料をよく混ぜてから弱火にかけ、焦がさないように混ぜながら、とろみが出るまで加熱する。
- ② ①を冷まし、ロールパンに切込みを入れてぬる。