



# 3月給食だより

令和 5年 2月28日

亀田保育園

## 予定献立表

月	火	水	木	金
		1 豚肉のピカタ ブロッコリーとシラス和え ポトフ 果物 おにぎりデー	2 鶏の塩麴焼き 金平ごぼう ちゃんぽん麺汁 果物 ゆでブロッコリー	3 【おひな様会】 エビカツ ミモザ和え お花麴のすまし汁 春のゼリー ジャムパン
		6 いわしの生姜煮 おかか和え おでん ゼリー トマト	7 【お誕生会】 牛丼 春雨サラダ かに玉スープ ミニケーキ	8 ササミのごま揚げ コールスローサラダ 白菜スープ 果物 おにぎりデー
13 カツカレー フルーツポンチ ヤクルト ゆで卵	14 ハムフライ 切干大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 南瓜煮	15 えびのチリソース風 ブロッコリーサラダ ミネストローネ プリン おにぎりデー	16 鱈のオニオンソース マセドアンサラダ 醤油ラーメン 果物 トマト	17 ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ ゼリー ジャムパン
20 すき焼き風丼 磯和え なめこのみそ汁 果物 ゆでブロッコリー	21 春分の日	22 唐揚げ ポテトサラダ わんたんスープ 果物 おにぎりデー	23 鮭の照り焼き 野菜のごま和え カレーうどん汁 ゼリー ゆで卵	24 豚肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト スティックパン
27 ハヤシライス シーザーサラダ ミニジュース 浅漬け	28 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 豚汁 ゼリー トマト	29 真砂揚げ なめたけ和え すまし汁 果物 おにぎりデー	30 ササミチーズカツ 梅和え 味噌ラーメン ゼリー 煮豆	31 シーフードグラタン かみかみサラダ エノキの味噌汁 果物 ジャムパン

### 今月の目標

大きくなった喜びを味わう。

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、日も少しずつ長くなり、暖かい春はもう直ぐそこまで来ています。本年度も最後の月となりました。

子ども達も一年間様々な活動を通して体も心も大きく成長し、給食でも苦手な物も頑張ってお食べる姿が見受けられます。子ども達からの「今日の給食美味しかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとっては保育園での給食は残り少なくなってきました。卒園してからも「保育園の給食美味しかったな～」と思いついて出してもらえたら嬉しいです。

※今月はひまわり組さんからのリクエストメニューが入っています。

ごはんはパワーと健康のもと

### ササミのごま揚げ

<材料> ・筋無しササミ・・・40g ・味どうらく・・・10cc ・卵・・・7g  
 ・片栗粉・・・5g ・黒いりごま・・・3g(全体に着く位)  
 ・揚げ油・・・適宜

#### <作り方>

- ・ササミは筋をとる。
- ・味どうらくに卵を溶き、ササミを入れ、片栗粉、黒いりごまも入れて混ぜ合わせ、漬けておく。
- ・鍋に揚げ油を熱し、漬けていたササミをもう一度かき混ぜながら揚げる。  
(漬けたまま揚げると下に片栗粉が沈殿しているため)

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。