

3月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H27・3月

給食のメニューで高野豆腐の揚げ煮のレシピを教えて欲しいとの声が多かったので、ご紹介しします。

	月	火	水	木	金	土
昼食	2 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き きやべつのゆかり和え	3 鯖ごはん(5分づき) 寄せ鍋風汁 エリンギの炒め物	4 わかめごはん(5分づき) じゃが芋の味噌汁 白菜あんかけ いかの酢の物・漬物	5 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の梅焼き 切干大根の煮物	6 5分づきごはん 豆腐とわかめの味噌汁 とりのから揚げ 春色サラダ	7 お弁当の日
午前のおやつ(もも、つくし組)	きな粉米粉麺	煮干しせんべい	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	チヂミ
午後のおやつ	ゆかりおむすび	いちご大福	きな粉おむすび	わかめおむすび	かりかりせんべい	たきこみおむすび
昼食	9 納豆ごはん(5分づき) なめこ汁 厚焼き卵 白菜とわかめの酢の物	10 5分づきごはん そうめん汁 豆腐の味噌煮 ひじきの酢の物・漬物	11 5分づきごはん 味噌汁 魚の塩焼き 白和え・漬物	12 5分づきごはん かき玉汁 ほんもろこのから揚げ もやしの酢の物	13 5分づきごはん えのきの味噌汁 肉豆腐 納豆和え	14 そぼろ丼(5分づき) 白菜の味噌汁 米粉麺の酢の物
午前のおやつ(もも、つくし組)	ころころおむすび	豆の甘煮	くだもの	ころころおむすび	チヂミ	焼き南瓜
午後のおやつ	のりおむすび	焼きじゃが	ぜんざい	茶むすび	梅じゃこおむすび	くだもの
昼食	16 鯖ごはん(5分づき) 寄せ鍋風汁 エリンギの炒め物	17 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き きやべつのゆかり和え	18 わかめごはん(5分づき) じゃが芋の味噌汁 白菜あんかけ いかの酢の物・漬物	19 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の梅焼き 切干大根の煮物	20 5分づきごはん 豆腐とわかめの味噌汁 とりのから揚げ 春色サラダ	21 春分の日
午前のおやつ(もも、つくし組)	きな粉米粉麺	煮干しせんべい	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	
午後のおやつ	ゆかりおむすび	さくらもち	きな粉おむすび	わかめおむすび	かりかりせんべい	
昼食	23 5分づきごはん そうめん汁 豆腐の味噌煮 ひじきの酢の物・漬物	24 納豆ごはん(5分づき) なめこ汁 厚焼き卵 白菜とわかめの酢の物	25 5分づきごはん 味噌汁 魚の塩焼き 白和え・漬物	26 5分づきごはん かき玉汁 ほんもろこのから揚げ もやしの酢の物	27 5分づきごはん えのきの味噌汁 肉豆腐 納豆和え	28 そぼろ丼(5分づき) 白菜の味噌汁 米粉麺の酢の物
午前のおやつ(もも、つくし組)	豆の甘煮	ころころおむすび	くだもの	ころころおむすび	チヂミ	焼き南瓜
午後のおやつ	焼きじゃが	のりおむすび	きな粉団子	茶むすび	梅じゃこおむすび	炊きこみおむすび
昼食	30 5分づきごはん 豆腐の味噌汁 手羽元と大豆の煮物 わかめの酢の物	31 5分づきごはん 豚汁 魚の照り焼き 白菜のごま酢和え				
午前のおやつ(もも、つくし組)	きな粉米粉麺	ころころおむすび				
午後のおやつ	わかめおむすび	一口寿司				

高野豆腐の揚げ煮

材料

- ・高野豆腐 5枚
- ・鶏肉 100g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・人参 1/2本
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・しいたけ 3枚
- ・いんげん 50g
- ・片栗粉
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、固くしぼっておく。サイコロ状に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。(くっついて固まりますが、後でほぐれるのでOK!)
- ② 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃくはサイコロ状に切る。
- ③ 鍋を熱し、油を入れて鶏肉と②を入れて炒め、玉ねぎが透明になれば酒、みりん、しょうゆを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら高野豆腐を入れてからめます。
- ⑤ いんげんを1.5cm長さに切って塩ゆでし、最後に混ぜ合わせたらできあがり!

旬(3月)の食材

大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・せり・にら・わかめ
さわら・あまだい・あんこう・かに・たこ・たら・かれい いよかん

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つとしての保小中連携献立です。

第5回目の連携献立は「春色サラダ」と「納豆和え」です。学校給食では4月に登場するので、年長さんは楽しみにしてくださいね!

★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。



給食に出している「ほんもろこ」は美都や真砂の休耕田で養殖されている小さな淡水魚です。先日、調理する前につくし組の子どもたちに生きている姿を見せたら、興味深々で触っていました!