



給食便り



R4.3.24  
こども園 いしはら  
給食室No.198



3月の献立より



3月の献立はひまわり組さんからのリクエストを基に子ども達の好きなものが詰まった献立になっています。保育園での思い出のひとつになればとても嬉しいです！！

いくつか紹介したいと思います。  
(気になる献立は気軽に声をかけてください。)

# いただきます～す！！

今年度もあとわずかになり、この季節になると子どもたちの成長した姿が一年の終わりを感ぜさせてくれます。嬉しいような、淋しいような、そんな季節ですね。

これからも食を通して子供達をサポートしていけたらと思います。

『一年間ありがとうございました。』



## 3月の行事食

### 「いしはらランチ」

- ☆オムライス (す・幼)
- ☆ケチャップライス (た・ち)
- ☆ハンバーグ
- ☆マカロニサラダ
- ☆コーンスープ



たんぼぼ組・  
ちゅうりっぷ組は  
ケチャップライスです。



ひまわり組さんが、お泊り保育で食べたオムライス風に仕上げてみました。ひまわり組さんにはケチャップで顔を描きお花をつけてあげました。



## ほうれん草のキッシュ

材料 卵 生クリーム ベーコン  
ほうれん草 人参 玉ねぎ  
コンソメ 油

- ①卵と生クリームを混ぜる
- ②ベーコンと野菜を炒め味付けする。
- ③クッキングシートをバットにひく。
- ④①と②を混ぜて③に入れる。
- ⑤180℃のオーブンで15分～20分焼く。

\*生地無しのキッシュですが、冷凍パイシートを使えば簡単にできます。

## ガーリックトースト

材料 ロールパン A(おろしにんにく  
バター パセリ粉)

- ①ロールパンは縦半分に切る。
- ②バターを溶かしAを全部混ぜる。
- ③①に②をぬる。
- ④180℃のオーブンで10分焼く。

\*市販のガーリックバターで簡単にできます。  
\*食パンやフランスパンでも美味しくできます。

## えびドリア

材料 A(米 むきえび ミックスベジタブル  
コンソメ ケチャップ)  
B(玉ねぎ 小麦粉 バター  
牛乳) チーズ

- ①Aを炊き込みケチャップライスにする。
- ②Bを炒めホワイトソースを作る。
- ③バットに①を入れ②をかけてチーズをのせる。
- ④200℃オーブンで15分～20分チーズに焦げめが付く程度焼く。

\*ケチャップを入れて炊くと焦げ付きやすいのであと混ぜても大丈夫です。  
\*ホワイトソースを作る時に玉ねぎを入れるとダマになりにくいです。

## 南瓜ケーキ

材料 ホットケーキミックス  
南瓜 おから 砂糖

- ①南瓜は皮ごと蒸してつぶす。
- ②材料と水適量を入れ生地を作る。
- ③南瓜を混ぜ合わせカップに入れる。
- ④180℃のオーブンで15分焼く。

\*水の代わりに牛乳を使っても美味しくできます。