



2025年03月

献立表



苗場保育園(一般)

Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Meal, Ingredients, 10pm Meal. Includes meals like 鶏肉の照り焼き丼, まぜごはん, 納豆ごはん, etc.

Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Meal, Ingredients, 10pm Meal. Includes meals like 納豆ごはん, 高野豆腐のトトロト煮, 納豆ごはん, etc.

Table showing 1-month average nutrition (1か月の平均栄養量) with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Iron, Calcium, Vitamin C, and Fiber.

子ども達は、この1年間を通してたくさんの給食を食べました。どんな給食がおいしかったですか? こう聞かれたときに、一番最初に思い浮かぶ給食はなんでしょう? 給食の先生たちは、子ども達の「今日の〇〇美味しかったよ」や「また食べたい、また作ってね」という言葉が心の栄養になっています。いつも給食室の扉をトントンして、訪ねてくれてありがとうございます。これからも美味しく安全な給食を提供できるよう努力して参ります!

沖縄県の郷土料理「じゅーしー」
【材料】
・米 … 300g
・しょうゆ … 大さじ1
・豚肉 … 100g
・塩 … お好みで
・人参 … 60g
・切り昆布 … 10g
・しいたけ … 4枚
・出汁 … 450g
【作り方】
①人参としいたけは千切り、豚肉を短冊切りにする。
②米を洗い、①と切り昆布としょうゆと出汁を入れ、炊飯する。
③炊き上がったら、混ぜ合わせて塩で味を整えて完成。



沖縄の炊き込みごはんです!