

献立表

2024年3月

幼児食 ゆいのひ保育園

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分相当量 (1は未満)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1金	サラダ寿司 鶏肉のみそ焼き お惣菜の花のすまし汁 おひなさまゼリー	牛乳	米、〇米粉、砂糖、〇砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、焼酎	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、〇豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、さくらでんぷ、〇脱脂粉乳、ゼラチン	きゅうり、なばな、えのきたけ、ねぎ、〇いちごジャム、にんじん、〇いちご、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、カレールウ	牛乳 いちごの 甘酒蒸しパン	579.8(476.9) 25.5(21.3) 17.1(15.8) 1.9(1.5)
4月	ビーフカレーライス 切干し大根のサラダ ヨーグルト	牛乳	米、〇マカロニ・スパゲティ、〇砂糖、油、砂糖、じゃがいも	〇牛乳、〇牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	カレールウ、酢、食塩、〇食塩	牛乳 マカロニ きな粉	576.9(484.8) 232(19.7) 182(16.5) 1.7(1.4)
5火	食パン スペイン風オムレツ ゆで野菜 マカロニスープ バナナ	牛乳	食パン、〇米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、油、〇油	〇牛乳、〇牛乳、卵、〇鶏ひき肉、ベーコン、ウインナーソーセージ、〇油揚げ、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、いちごジャム、プロッコリー、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、〇にんじん、〇切り干しだいこん	〇かつおだし汁、ケチャップ、〇みりん、〇しょうゆ、洋風だし、酒、〇酒、食塩	牛乳 混ぜごはん	574.1(471.1) 216(18.7) 17.5(16.3) 1.9(1.5)
6水	五目混ぜごはん さばの塩焼き 小松菜とかにかま和え かき玉汁 オレンジ	牛乳	米、〇フライドポテト、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、さば、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、板こんにゃく、糸みつば、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇ケチャップ、酒、みりん、食塩	牛乳 フライド ポテト	5190(425.2) 23.3(19.3) 184(16.5) 1.8(1.5)
7木	ほたてのかき揚げ丼 ほうれん草の白和え 鶏肉と根菜の昆布汁 バナナ	牛乳	〇米、てんぷら粉、さつまいも、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ほたて貝柱、〇しらす干し、〇かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、ねぎ、すりごま、ひじき、おぼろごんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、食塩、酒	牛乳 じゃこが かか おにぎり	429.7(356.5) 169(14.8) 13.1(12.4) 1.4(1.2)
8金	ごはん カラフルチーズ焼き プロッコリーの和風サラダ わかめのみそ汁 バナナ	牛乳	米、片栗粉、焼酎、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、〇いちごジャム、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 クラッカー サンド	543.4(453.9) 21.7(19.5) 14.4(14.5) 2.1(1.7)
11月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜とごま酢和え 中華スープ オレンジ	牛乳	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇油、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豆乳、〇脱脂粉乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、〇干しぶどう、すりごま、おぼろごんぶ、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、酢、酒、中華だし、の素、食塩	ココアミルク レーズン 蒸しパン	571.8(495.1) 19.8(18.2) 17.3(16.5) 1.6(1.4)
12火	さつま芋ごはん 鶏の海苔焼き 小松菜のおかか和え 豚肉となめこのみそ汁 バナナ	牛乳	米、〇食パン、さつまいも、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇とろけるチーズ、〇ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、なめこ、〇たまねぎ、ねぎ、〇ピーマン、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビザトースト	593.0(486.2) 27.8(23.1) 15.0(14.3) 2.4(1.9)
13水	麦入りごはん カレイの揚げおろし煮 炒り豆腐 里芋のみそ汁 フチゼリー	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇さつまいも、砂糖、押麦、油、片栗粉、〇油	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、かれい、卵、〇木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、油揚げ、ゼラチン	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 さつま芋の スコーン	582.7(471.0) 30.1(24.2) 18.2(16.4) 2.3(1.7)
14木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め はるさめサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳	米、〇小麦粉、はるさめ、〇砂糖、砂糖、〇無塩バター、〇油、ごま油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、〇卵	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、〇かぼちゃ、にら、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、の素、こしょう	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	551.3(439.6) 19.3(16.4) 20.0(17.3) 1.3(1.0)
15金	ちゃんぽんらーめん 真珠蒸し きゅうりの昆布和え 野菜ジュース	牛乳	ゆで中華めん、〇米、もち米、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、〇チーズ、ほたて貝柱、なるど、脱脂粉乳	野菜ミックスジュース、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、椎茸、〇塩こんぶ、ごま、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、〇酒、中華だし、の素、食塩	牛乳 塩こんぶ チーズおにぎり	563.3(452.9) 17.1(22.1) 17.1(15.2) 2.4(1.8)
18月	人参ライス 鶏肉の照りマヨ焼き キャベツのパンサラダ かぼちゃとほうれん草のスープ バナナ	牛乳	米、〇米粉、マヨネーズ、〇油、片栗粉、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇豆乳	バナナ、キャベツ、〇みかん缶、かぼちゃ、インゲン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	しょうゆ、酒、みりん、酢、洋風だし、の素、食塩、ハセリ粉	牛乳 米粉のみかん クレープ	559.3(450.9) 18.5(15.9) 17.4(15.6) 1.2(1.0)
19火	食パン 鶏肉のコーンフライ プロッコリーのカレーマヨ和え クラムチャウダー フチゼリー	牛乳	食パン、〇米、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、〇牛乳、鶏むね肉、牛乳、ほたて貝柱、ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、あさり水煮缶、脱脂粉乳、ゼラチン	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、〇にんじん、〇ひじき	ケチャップ、〇しょうゆ、〇みりん、ワイン(白)、〇食塩、食塩、カレールウ	牛乳 ツナひじき ごはん	617.3(501.2) 31.9(26.9) 19.4(17.2) 2.8(2.2)
21木	ゆかりごはん 和風ミートローフ ごぼうときゅうりのサラダ かぼちゃと大根のみそ汁	牛乳	米、〇小麦粉、〇砂糖、押麦、パン粉、〇無塩バター、マヨネーズ	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇卵、木綿豆腐、凍り豆腐、〇カルピス、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇おから、ベーコン、油揚げ、脱脂粉乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、コーン缶、〇干しぶどう、ひじき	煮干しだし、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	牛乳 おからクッキー	569.5(467.4) 21.6(18.9) 21.1(19.2) 1.9(1.5)
22金	納豆とりそばろ 凍り豆腐のから揚げ 豚汁 バナナ	牛乳	米、〇米、〇さつまいも、片栗粉、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、〇カルピス、凍り豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごま、板こんにゃく、ごぼう、にんにく、〇ごま、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、〇酒、〇食塩、食塩	カルピス牛乳 さつまいも おにぎり	719.4(588.1) 27.6(24.1) 20.8(19.5) 1.9(1.6)
25月	ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 厚揚げと野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	米、さつまいも、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇おから、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇豆乳、油揚げ	オレンジ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おからドーナツ	525.4(421.2) 21.5(17.9) 14.1(13.2) 1.8(1.3)
26火	けんちんうどん もやしのごま酢和え 焼きいも	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、〇米、さつまいも、砂糖、〇油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇鶏ひき肉、ちくわ	もやし、だいこん、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、こまつな、板こんにゃく、〇にんじん、ごま、〇ピーマン	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、〇洋風だしの素、〇食塩	牛乳 ケチャップ ライス	501.0(424.7) 17.2(15.4) 8.8(9.5) 2.3(1.9)
27水	ごはん かれいのさっぱり甘酢ソース 納豆和え 豚肉とキャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、〇食パン、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、〇豆乳、かじき、〇卵、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 パンディング	571.0(457.0) 27.6(22.4) 19.9(17.3) 1.6(1.2)
28木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜の和風和え お惣菜わかめのみそ汁 バナナ	牛乳	米、〇砂糖、砂糖、焼酎	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす、〇ゼラチン	バナナ、はくさい、〇みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、〇もも肉(白梅)、しらす、えのきたけ、ねぎ、すりごま、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	538.3(454.9) 19.8(18.1) 14.8(15.0) 1.9(1.6)
29金	ほたてのピラフ 鶏肉のから揚げ プロッコリーの人参ドレッシング 野菜スープ フチゼリー	牛乳	米、〇米粉、〇砂糖、〇油、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、〇豆乳、ほたて貝柱、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、〇脱脂粉乳、ゼラチン	りんご濃縮果汁、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、ハセリ粉	牛乳 ココア 蒸しパン	528.0(437.3) 28.1(23.4) 13.2(12.8) 1.7(1.4)

少しずつ暖かい日が増えてきました。日足も徐々に長くなり、春が近づいているのを感じます。
今年度も最後の月になりました。この一年を振り返るといろいろなことが思い出されるのではないのでしょうか。
子どもたちは、心身ともたくましく成長したことを思います。
給食に関しては、食べる量も増えましたが、野菜の名前を覚えたり、自分たちで配膳したり食べる姿勢やお茶碗の持ち方を気を付けてたり各クラスによってできることが増えたなあ~と感じます。【食】への関心をますます高めていってほしいです。
そう組さんは、保育園生活も残りわずかですね。クラスのみんなと食べた給食は、何が好きでしたか？
今月はひな祭りの行事食のほか、そう組さんリクエストの献立を組んでいます。
まだ卒園式前に、最後になるクッキングとお楽しみおやつタイムを予定しています。楽しみにしていてください。
子どもたちがたくさん思い出を胸に、それぞれ進級・進学し、今後も健やかに成長して行くことを願っています。
*事前に献立を確認し、給食ではじめて口にすることがないようにお願いします。仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。

給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	581(493) 22.1(18.5) 16.1(13.7) 1.6(1.5)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	561(461) 23.5(20.0) 16.8(15.6) 1.8(1.4)