

献立表

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は未測定)	
			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			
3月	彩りどんぶり さつまいもサラダ お麩と菜の花のすまし汁 おひなさまゼリー	牛乳	米、さつまいも、〇米粉、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、〇油、油、焼酎	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇豆腐、さくらでんぶ、〇脱脂粉乳、ゼラチン	ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、にんじん、なばな、えのきたけ、ねぎ、〇いちごジャム、〇いちご、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 いちごの 甘湯蒸しパン	6048(493.8) 19.4(17.3) 18.6(16.7) 1.6(1.2)	
4火	麦入りごはん ピーマンの細り炒め 中華風サラダ 卵スープ いちご	牛乳	米、押麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、卵、えび、〇セラチン、干しえび	〇ぶどう濃縮果汁、キャベツ、いちご、〇みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ごま、万能ねぎ	酒、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、ごま油	牛乳 ★フルーツゼリー とんがりコーン	495.6(420.5) 21.1(19.2) 14.9(14.7) 1.7(1.3)	
5水	ゆかりごはん さばのりんごソース じゃが芋炒め 豆腐とごまつなのみそ汁 みかん	牛乳	米、じゃがいも、〇食パン、油、押麦、片栗粉、〇グラニュー糖、〇バター、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇クリームチーズ、脱脂粉乳、ベーコン、油揚げ	みかん、りんご、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、ごま油	牛乳 ★シューガート トースト	579.6(458.6) 22.2(18.5) 22.3(18.9) 1.9(1.4)	
6木	お弁当持参	牛乳					野菜ジュース せんべい		
7金	★どん汁うどん 納豆和え 米粉のレズン蒸しパン プチゼリー	牛乳	ゆでうどん、米粉、さといも、黒砂糖、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇ツナ水煮缶、〇クリームチーズ、脱脂粉乳、ゼラチン	りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、だいこん、ごまつな、干しぶどう、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 リッツサンド	545.5(447.9) 21.6(18.4) 18.4(16.1) 2.4(1.8)	
10月	ごはん 鶏肉の梅焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、〇米、じゃがいも、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇挽きわり納豆、〇豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ	オレンジ、〇にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、うめ干し、〇万能ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、酒、〇食塩	牛乳 ★納豆 チャーハン	538.5(451.2) 25.6(22.3) 13.3(13.1) 1.9(1.5)	
11火	ごはん 鶏肉のデミグラスソース 蒸しかぼちゃ ほうれん草のバター炒め、 コンクリームスープ パナナ	牛乳	米、〇米、片栗粉、無塩バター、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、〇鶏ひき肉、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、えのきたけ、しめじ、〇あおのり	デミグラスソース、ケチャップ、中濃ソース、酒、〇酒、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳 とりそぼろ おにぎり	593.4(496.5) 23.5(20.6) 11.3(11.6) 1.7(1.3)	
12水	麦入りごはん 揚げ魚のレモン風味 ポテトサラダ 鶏肉と小松菜のみそ汁 みかん	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、かかれい、鶏ひき肉、〇ホットクリーム、ハム、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ごまつな、きゅうり、キャベツ、〇バナナ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ホットケーキ	522.4(429.5) 21.8(18.3) 18.8(17.1) 1.7(1.3)	
13木	厚揚げの中華丼 切干大根とかにかまのサラダ はるさめとわかめのスープ ヨーグルト	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、押麦、〇砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、脱脂粉乳、〇脱脂粉乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 ★ココア ビスコッティ	574.6(477.3) 22.3(18.8) 16.7(15.0) 1.7(1.3)	
14金	ごはん 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳	米、〇米、〇さつまいも、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(ロース)、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、〇黒ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、〇酒、食塩、〇食塩	牛乳 さつまいも おにぎり	617.3(492.2) 23.0(19.5) 16.2(15.2) 2.1(1.6)	
17月	★ドリア ローストチキン キャベツのツナレズンサラダ きのこのスープ プチゼリー	牛乳	米、〇片栗粉、〇砂糖、油、小麦粉、バター、砂糖、パン粉	〇牛乳、〇牛乳、〇豆乳、鶏手羽、牛乳、鶏もも肉、〇ゆであずき、ツナ油漬缶、〇きな粉、チーズ、脱脂粉乳、〇脱脂粉乳、ゼラチン	キャベツ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、マジックルーフ、ごまつな、干しぶどう、にんにく、しょうが、パセリ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	牛乳 ★豆乳もち	607.3(494.5) 28.0(23.3) 20.7(18.2) 2.2(1.7)	
18火	麦入りごはん 鶏肉のみそ照り焼き 切干大根とさつまいもの煮物 昆布汁 みかん	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、押麦、片栗粉、〇無塩バター、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、〇卵、さつまいも、あさり水煮缶、脱脂粉乳、淡色みそ	みかん、にんじん、〇かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ごま、干ししいたけ、おほろこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ★かぼちゃの ケーキ	554.0(443.6) 23.1(19.3) 16.6(15.0) 2.0(1.5)	
19水	ゆかりごはん さげのみそチーズ焼き がんもの煮物 小松菜のすまし汁 パナナ	牛乳	〇さつまいも、米、押麦、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さげ、がんもどき、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ごまつな、にんじん、いんげん、万能ねぎ、〇ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、食塩	牛乳 ★大学芋	569.9(457.1) 23.2(19.4) 16.7(15.3) 1.6(1.3)	
21金	食パン かぼちゃのシチュー ブロッコリーの玉ねぎドレッシング パナナ	牛乳	食パン、〇米、〇もち米、油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇きな粉、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、いちごジャム、コーン缶、ほうれんそう	酢、食塩、〇食塩	牛乳 きなこごはん	612.7(501.7) 22.3(19.1) 15.9(15.2) 2.1(1.7)	
24月	麦入りごはん ★鶏肉のごまみそ焼き 炒り豆腐 かぼちゃとだいこんのみそ汁 プチゼリー	牛乳	米、〇米、押麦、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、〇ウィンナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ゼラチン	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、〇ごまつな、ごま、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩、〇しょうゆ	牛乳 ウインナー おにぎり	597.0(492.4) 28.8(23.9) 15.5(14.7) 2.0(1.6)	
25火	麦入りごはん 厚揚げのケチャップ煮 はるさめサラダ 中華スープ パナナ	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、押麦、はるさめ、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ハム、〇脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、しめじ、〇ごま	ケチャップ、酢、中濃ソース、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ごま ★ビスコッティ	589.7(479.2) 20.1(17.6) 18.6(17.0) 1.6(1.2)	
26水	ごはん ★チキンかつ ブロッコリーのレモンドレッシング じゃが芋とごまつなのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、〇米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、〇チーズ、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	牛乳 ゆかりチーズ おにぎり	461.6(449.1) 21.5(11.9) 12.6(7.4) 1.9(1.5)	
27木	★ラーメン 真珠蒸し きゅうりの酢の物 りんごジュース	牛乳	焼きそばめん、〇さつまいも、もち米、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、しらす干し、脱脂粉乳、なると	りんご濃縮果汁、きゅうり、もやし、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごまつな、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが、焼きのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、酒、ごしょう	牛乳 焼きいも	614.1(492.5) 21.0(17.6) 20.3(17.4) 1.9(1.4)	
28金	ごぼうの混ぜごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとちくわの酢和え 厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳	米、〇焼酎、〇砂糖、〇バター、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩、ごしょう	牛乳 ★お麩ラスク	595.8(487.9) 26.7(22.8) 18.7(17.2) 1.8(1.4)	
31月	★ドライカレーライス ごまつなとツナのサラダ じゃが芋のチーズ焼き ゼリー	牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、〇いちごジャム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 ★リッツサンド	599.4(494.8) 20.0(17.4) 17.3(15.5) 1.2(1.0)	
							給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	575(495) 21.9(18.6) 16.2(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	567(452) 22.5(19.0) 16.4(14.9) 1.8(1.5)

少しずつ春の日差しが感じられ日足も徐々に長くなり、春が近づいていることを感じます。

今年度も最後の月になりました。

この一年を振り返ると子どもたちは、苦手なものに挑戦したり、完食できるようになったり、食べる量も増えました。食べることで成長はもちろん、正しい姿勢でお茶碗を持ったり、箸を使ったり、食事面でのマナーも身につけてきました。

幼児クラスさんでは『これどうやってつくったの？』の声が度々聞かえ、食に興味を持つ姿が印象的でした。

そう組さんは、保育園での生活も残り1か月ですね。(〇歳から6年間の成長をみてきた子どもたちが卒業するのは感慨深いです…)

先日、そう組さんに聞いた「給食で好きなメニューはなに〜？」の質問に『ラーメン!!』とほとんどの子どもたちが答えていました。

2~3月は給食とおやつの中からリクエストにあがったもの(★印)を献立に組んでいます。

ラーメンのトッピングを自分で選んだり、思い出クッキングでとびきりのホットケーキ作りも予定しています♪

お雑様を目の前に園長先生と食べる給食も特別な時間になりますね♪ 楽しみにしてください。

卒業しても『保育園の給食おいしかったなあ〜』そんなふうに思い出してもらえたら嬉しいです。

来年度も子どもたちからの嬉しい言葉が聞けるように、給食を食べることが園へ来る楽しみのひとつ☆と思ってもらえるような給食作りをしていきたいです。

*事前に献立を確認し、給食ではじめて口にしないものがないようお願いします。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。