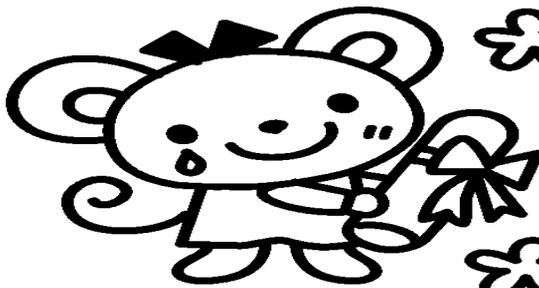


3がつのこんだて



今月は、あおば組5歳児のリクエスト給食を3月14日(火)と24日(金)に取り入れました。洗足池保育園の給食でもう一度食べたいメニューを考え、アンケートを行いました。今年度1年分の献立表を見直しながら、自分の好きだった献立や印象に残っている献立を真剣に考える姿が見られました。子どもたちが考えたリクエスト給食を、楽しみにしてください。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、セロリ、新玉葱、椎茸、かぶ、菜の花、日向夏、デコポン、はっさく、いちご、キウイフルーツ
清見オレンジ、サワラ、ワカサギ、ひじき、わかめ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスロー 味噌汁(切干大根・えのき・わかめ) 果物	畑のクラッカー ミニピザ 牛乳	精白米 餃子の皮	豚肉、ハム チーズ、牛乳	玉葱、生姜、キャベツ、人参 コーン、切干大根、わかめ えのき、ピーマン、果物	芋類
2 16 30	木	麦ごはん ツナバーグ もやしサラダ 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) 果物	胚芽スティック 野菜のべつたんこ焼き 牛乳	精白米、押し麦 小麦粉	ツナ、豚挽き肉 干しえび、牛乳	もやし、ほうれん草、わかめ 葱、なめこ、玉葱、人参 あおりの、切干大根、果物	豆類
3	金	《ひなまつりメニュー》 ちらしずし 照り焼きサラダ すまし汁(麩・三つ葉・豆腐) 果物	紫いもチップ ひなまつりケーキ 牛乳	精白米、麩、バター ホットケーキミックス ジャム	油揚げ、鶏肉 鮭フレーク、牛乳 絹ごし豆腐 卵、豆乳ホイップ	かんぴょう、れんこん、人参、椎茸 絹さや、レタス、きゅうり、ミニトマト 海苔、三つ葉、いちご、抹茶、果物	きのこ類
17 31	金	ごはん ふきと高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりとひじきのサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	紫いもチップ クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏挽き肉 クリームチーズ 高野豆腐、牛乳	ふき、人参、ごぼう こんにゃく、きゅうり、ひじき 白菜、しめじ、果物	芋類
4 18	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・えのき・葱) パイン缶	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	精白米、春雨 ごま	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、わかめ、えのき パイン缶	淡色野菜
6	月	カレーライス きゅうりとちくわのごまマヨネーズ和え かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	海藻スナック ハムスパゲティ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、ごま スパゲティ	豚肉、ちくわ ハム、牛乳	人参、玉葱、セロリ、きゅうり コーン、かぶ、かぶの葉 しめじ、キャベツ、果物	海藻類
7 21	火	チーズパン ミートポテトグラタン 菜の花サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参・ベーコン) 果物	えび素焼 五平餅 牛乳	チーズパン じゃが芋、精白米 もち米、ごま	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳	玉葱、ピーマン、トマト缶 菜の花、小松菜、人参、コーン キャベツ、果物	きのこ類
8	水	ごはん ホイコーロー 粉ふき芋 もやしスープ(もやし・にら) 果物	ひじきスティック 大学かぼちゃ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま	豚肉、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン 椎茸、パセリ、にら もやし、かぼちゃ、果物	海藻類
22	水	《誕生会メニュー》 コーンバターライス スコッチエッグ 白菜とツナのサラダ オニオンスープ 果物	ミルクスティック いちごチーズパフェ 牛乳	精白米、バター 小麦粉、パン粉 ホットケーキミックス ジャム	豚挽き肉、ツナ うずらの卵、牛乳 豆乳ホイップ クリームチーズ	人参、コーン、パセリ、玉葱 白菜、きゅうり、いちご、果物	きのこ類
9 23	木	菜飯 魚の煮つけ 切干大根の旨煮 具だくさん味噌汁(大根・里芋・白菜・しめじ・葱) 果物	えびまるせん 塩ラーメン 牛乳	精白米、里芋 中華麺	豚肉、油揚げ カジキ、牛乳	菜の花、筍、人参、椎茸、生姜 切干大根、大根、白菜 葱、キャベツ、もやし、果物	海藻類
10	金	わかめごはん 鶏肉のセサミフライ ポテトサラダ ミニトマト ボイルブロッコリー 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 果物	ねじりん棒 ミロトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、ごま マヨネーズ、食パン ミロ、バター	鶏肉、牛乳	きゅうり、人参、コーン ブロッコリー、なめこ、わかめ ほうれん草、ミニトマト、果物	豆類
24	金	《リクエストメニュー②》 ハヤシライス(ハンバーグ添え) 納豆マヨネーズサラダ わかめスープ(わかめ・葱・えのき) 果物	ねじりん棒 ※シュガートースト or きなこ揚げパン 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ コッペパン、バター	豚肉、豚挽き肉 納豆、きな粉 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 わかめ、えのき、万能葱、果物	芋類
11 25	土	二色おにぎり(鮭・のりたま) ウイナーソテー 三色サラダ コンソメスープ(人参・えのき・ベーコン) みかん缶	えびスナック おやつカステラ 牛乳	精白米、じゃが芋	ウイナー 鮭フレーク ベーコン、牛乳	玉葱、人参、のりたま キャベツ、きゅうり えのき、パセリ、みかん缶	海藻類
13 27	月	中華丼 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ(もやし・きくらげ・にら) 果物	畑のスナック オレンジケーキ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、なると ハム、牛乳	人参、玉葱、白菜、椎茸、筍 きゅうり、人参、にら、もやし きくらげ、果物	芋類
14	火	《リクエストメニュー①》 黒糖パン 魚のフレーク焼き ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	カル鉄スティック ※おにぎりバイキング (ゆかり・鮭・わかめ・おかか) 牛乳	黒糖パン、小麦粉 コーンフレーク じゃが芋、マヨネーズ 精白米、バター	サワラ、ベーコン かつお節 鮭フレーク、牛乳	人参、きゅうり、ミニトマト、玉葱 えのき、わかめ、ゆかり、果物	豆類
28	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のチーズ焼き カリフラワーとコーンのサラダ さつま芋のスープ(さつま芋・えのき) 果物	カル鉄スティック ひじきごはん 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉、さつま芋 精白米	鶏肉、チーズ 油揚げ、牛乳	パセリ、カリフラワー、コーン 人参、ブロッコリー えのき、ひじき、果物	淡色野菜

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※14日(火)は、1・2歳児はシュガートーストを提供します。 ※24日(金)は、1・2歳児は二色おにぎり(わかめ・おかか)を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

平成29年2月28日 洗足池保育園

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。