

# 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15日(木)と19日(月)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。今年度一年分の献立を見直して、自分の好きだった献立や印象に残ってる献立のひらがなを上手に読みながら楽しそうに考える姿が見られました。子ども達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 29	木	麦ごはん ツナバーグ ほうれん草のごま和え 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) 果物	畑のクラッカー 塩ラーメン 牛乳	精白米、押麦 ごま、中華麺	ツナ、豚挽き肉 豚肉、牛乳	玉葱、ほうれん草、人参 なめこ、わかめ、葱 キャベツ、もやし、果物	豆類
2	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(花麩・三つ葉・豆腐) 果物	ソフトせんべい ひなまつりケーキ 牛乳	精白米、麩 ホットケーキミックス バター、ジャム	油揚げ、鶏肉、卵 鮭フレーク 絹ごし豆腐 豆乳ホイップ、牛乳	かんぴょう、蓮根、人参 椎茸、絹さや、海苔、レタス きゅうり、ミニトマト、三つ葉 抹茶、いちご、果物	芋類
3 17 31	土	きのこスパゲティー 豆菜サラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶	赤ちゃんせんべい ココアケーキ 牛乳	スパゲティー じゃが芋	ベーコン、大豆 チーズ 牛乳	えのき、椎茸、しめじ 海苔、小松菜、人参、コーン 玉葱、パセリ、パイン缶	淡色 野菜
5	月	中華丼 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ(にら・チンゲン菜・きくらげ) 果物	カル鉄スティック 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、にら チンゲン菜、きくらげ、果物	豆類
6 20	火	黒糖パン マカロニグラタン 菜の花サラダ ミネストローネ (玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・トマト缶・ベーコン) 果物	海藻スナック 五平餅 牛乳	黒糖パン、マカロニ じゃが芋、バター 小麦粉、精白米 もち米、ごま	鶏肉、ベーコン チーズ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー キャベツ、トマト缶、菜の花 小松菜、コーン、果物	海藻類
7	水	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスロー 味噌汁(切干大根・わかめ・えのき) 果物	野菜スティック 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
8	木	菜飯 魚の煮つけ もやしサラダ 具沢山すまし汁(大根・里芋・しめじ・白菜・葱) 果物	えびまるせん 2色クッキー 牛乳	精白米、里芋 小麦粉、バター	豚肉、カジキ 卵、ココア 牛乳	菜の花、筍、人参、椎茸 生姜、もやし、ほうれん草 大根、しめじ、白菜、葱、果物	海藻類
9 23	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	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、ごま、小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ 食パン、バター	鶏肉、牛乳	わかめ、きゅうり、コーン 人参、ミニトマト、ブロッコリー なめこ、ほうれん草、果物	豆類
10 24	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) パイン缶	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、にら きゅうり、もやし、パイン缶	きのこ 類
12 26	月	カレーライス きゅうりとセロリのサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	胚芽ビスケット ハムスパゲティー 牛乳	精白米、じゃが芋 スパゲティー	豚肉、ハム 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、かぶ きゅうり、セロリー、コーン かぶの葉、しめじ、果物	海藻類
13 27	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のチーズ焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ さつま芋スープ(さつま芋・えのき・パセリ) 果物	ミレービスケット ひじきご飯 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 ブロッコリー、コーン、人参 えのき、ひじき、果物	淡色 野菜
14 28	水	ごはん ホイコーロー 粉ふき芋 わかめスープ(わかめ・えのき・葱) 果物	ひじきスティック 野菜のぺったんこ焼き 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、小麦粉	豚肉、干しエビ 牛乳	人参、キャベツ、ピーマン にんにく、生姜、椎茸、パセリ わかめ、葱、えのき 切干大根、青のり、果物	豆類
15	木	《リクエスト給食①》 ごはん ※魚の味噌チーズ焼き or 魚のフレーク焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁 (人参・油揚げ・里芋・大根・しめじ・葱) 果物	畑のクラッカー ※トーストバイキング (いちごジャム・りんごジャム・きな粉・ミロ) 牛乳	精白米、バター コーンフレーク、里芋 食パン、ジャム、ミロ	カジキ、チーズ 油揚げ、きな粉 牛乳	ひじき、きゅうり、人参、コーン 大根、しめじ、葱、果物	緑黄色 野菜
16 30	金	ごはん ふきと高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(玉葱・しめじ・油揚げ) 果物	カリポテスナック ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス バター、ミロ	鶏挽き肉 高野豆腐 油揚げ、牛乳	ふき、人参、ごぼう こんにゃく、きゅうり、玉葱 コーン缶、しめじ、果物	芋類
19	月	《リクエスト給食②》 ハヤシライス(ハンバーグ添え) ※納豆マヨサラダ or キャベツサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン・人参) 果物	カル鉄スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、マヨネーズ コーンフレーク	豚肉、豚挽き肉 納豆、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 キャベツ、コーン、桃缶 みかん缶、パイン缶 フルーツ缶、果物	きのこ 類
22	木	《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(玉葱・パセリ) 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	コーン、人参、パセリ 玉葱、白菜、きゅうり いちご、果物	緑黄色 野菜

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※15日(木)は、1・2歳児は魚の味噌チーズ焼き、きな粉トーストを提供します。

※19日(月)は、1・2歳児はキャベツサラダを提供します。

☆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

☆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。