

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7日(木)と18日(月)に取り入れました。
洗足池保育園の給食を思い出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考えました。
「〇〇は人気だね!」「〇〇美味しいから好き!」と互いに話しながら考え、選ぶ姿が見られました。
子どもたちが考えたリクエスト給食を、皆で楽しんで食べていただきたいと思います。



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	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	カル鉄スティック ひなまつりケーキ 牛乳	精白米 麩、バター、ジャム ホットケーキミックス	鮭フレーク、卵 油揚げ、鶏肉 絹ごし豆腐、牛乳 豆乳ホイップ	かんぴょう、蓮根、人参、海苔 絹さや、レタス、きゅうり、ミニトマト 三つ葉、抹茶、いちご、果物	きのこ類
2 16 30	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ(コーン・わかめ・ごま) みかん缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨、ごま	豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、コーン、わかめ みかん缶	芋類
4	月	カレーライス きゅうりとセロリのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参・ベーコン) 果物	胚芽スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、きゅうり、セロリ コーン、キャベツ、フルーツ缶 果物	豆類
5 19	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) 鶏肉のトマト煮 さつま芋のマッシュポテト 大根スープ(大根・えのき・絹さや) 果物	えびまるせん ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、さつま芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、パセリ 大根、えのき、絹さや ゆかり、果物	豆類
6	水	麦ごはん 高野豆腐の五目煮 ほうれん草ときのこの酢の物 すまし汁(じゃが芋・わかめ・葱) 果物	ひじきスティック ハムスパゲティ 牛乳	精白米、押麦 里芋、じゃが芋 スパゲティ	高野豆腐 鶏挽き肉 ハム、牛乳	筍、人参、玉葱、いんげん、えのき ほうれん草、しめじ、わかめ、葱 キャベツ、にんにく、果物	魚介類
7	木	《リクエスト給食①》★はあおば組は好きな方を選ぶ ごはん ★魚の味噌チーズ焼き・魚のフレーク焼き ★ひじきサラダ・もやしのナムル 味噌汁(しめじ・玉葱・キャベツ) 果物	野菜スナック アメリカンドック &ごま団子※ 牛乳	精白米、バター 小麦粉 コーンフレーク ごま、上新粉、あんこ ホットケーキミックス	カジキ、チーズ ハム、牛乳 魚肉ソーセージ	ひじき、人参、きゅうり、もやし しめじ、玉葱、キャベツ、果物	緑黄色野菜
8 22	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	胚芽ビスケット シュガートースト 牛乳	精白米、ごま、バター 小麦粉、じゃが芋 マヨネーズ、食パン	鶏肉、牛乳	わかめ、きゅうり、人参 コーン、ミニトマト、ブロッコリー ほうれん草、なめこ、果物	豆類
9 23	土	焼きそば ココロサラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・ベーコン) パイン缶	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	焼きそば麺 マヨネーズ じゃが芋	豚肉、ツナ チーズ ベーコン、牛乳	キャベツ、人参、もやし、きゅうり セロリ、コーン、パイン缶	緑黄色野菜
11 25	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・葱・油揚げ) 果物	畑のクラッカー オレンジケーキ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス バター、ジャム	鶏肉 油揚げ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、人参、キャベツ 葱、果物	芋類
12 26	火	黒糖パン ミートポテトグラタン 菜の花サラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	ねじりん棒 鮭チャーハン 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	豚挽き肉 チーズ、牛乳 鮭フレーク	玉葱、ピーマン、トマト缶、人参 菜の花、コーン、椎茸、しめじ えのき、パセリ、いんげん、果物	豆類
13 27	水	ごはん 豆腐入りメンチカツ コールスロー 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	紫いもチップ ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、バター、ミロ ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐、牛乳	玉葱、キャベツ、コーン、人参 なめこ、わかめ、葱、果物	芋類
14 28	木	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(白菜・えのき・葱) 果物	カリポテスナック ピザトースト 牛乳	精白米、食パン	サワラ、チーズ ハム、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、海苔 白菜、えのき、葱、玉葱 ピーマン、果物	豆類
15 29	金	ごはん 油淋鶏 わかめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき・椎茸・ごま) 果物	カル鉄スティック スイートポテト 牛乳	精白米、小麦粉、ごま さつま芋、バター	鶏肉、牛乳	葱、生姜、わかめ、きゅうり、人参 コーン、チンゲン菜、えのき 椎茸、果物	芋類
18	月	《リクエスト給食②》★はあおば組は好きな方を選ぶ ★ハヤシライス・カレーライス ★粉ふき芋・ポテトサラダ コンソメスープ(ベーコン・玉葱・えのき) 果物	胚芽スティック コーン五目ラーメン 牛乳	精白米、じゃが芋 生中華麺	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、きゅうり、えのき チンゲン菜、もやし、コーン、葱 椎茸、果物	豆類
20	水	《誕生会メニュー》 コーンバターライス チーズインハンバーグ 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 いちごパフェ 牛乳	精白米、バター パン粉 ホットケーキミックス ジャム	豚挽き肉 チーズ、ツナ 豆乳ホイップ 牛乳	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)

★ 7日(木)、1・2・3歳児は魚の味噌チーズ焼き、ひじきサラダを提供します。

★18日(月)、1・2・3歳児はハヤシライス、粉ふき芋を提供します。

※1・2歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆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。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック、畑のクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)