

# 3がつのこんだて

3月は、あおば組5歳児のリクエスト給食を3月19日(木)と24日(火)に取り入れました。  
 今まで保育園で食べた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たくさん考えてくれたので、当日あおば組では2~3種類の中から好きな方を選ぶバイキング形式で、楽しんで食べていきたいと思  
 います。献立は裏面をご覧ください。

今月の旬の食材…菜の花、春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、セロリ、新玉葱、椎茸、かぶ、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	
2 16 30	月	カレーライス 豆菜サラダ 大根スープ(大根・しめじ) 果物	胚芽スティック マカロニソテー 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	豚肉、ベーコン 大豆、ハム、牛乳	人参、玉葱、小松菜、コーン 大根、しめじ、キャベツ、果物	海藻類
3	火	《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	カリポテスナック さくらもち 牛乳	精白米、麩 白玉粉、小麦粉 ジャム、あんこ	油揚げ、鮭フレーク 鶏肉、絹ごし豆腐 牛乳	かんぴょう、蓮根、人参 絹さや、海苔、レタス、きゅうり ミニトマト、三つ葉、果物	芋類
4	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ) 果物	野菜スナック にゅうめん 牛乳	精白米、そうめん	鶏肉、チーズ 油揚げ かまぼこ、牛乳	パセリ、ほうれん草、人参 もやし、海苔、かぶ、かぶの葉 椎茸、果物	豆類
5 19	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	紫いもチップ きなこトースト 牛乳	精白米、パン粉 小麦粉、ごま、じゃが芋 食パン、バター	カジキ、きなこ 牛乳	青のり、ひじき、きゅうり 人参、玉葱、果物	淡色野菜
6	金	ごはん 八宝菜 粉ふき芋 わかめスープ(わかめ・えのき・葱・ごま) 果物	ひじきスティック スコーン 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス ジャム	豚肉、なると うずらの卵 牛乳	白菜、人参、筍、玉葱、椎茸 生姜、パセリ、わかめ、葱 えのき、果物	緑黄色野菜
7 21	土	ナポリタン 三色サラダ コーンスープ みかん缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	スパゲティ	ウインナー、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、きゅうり、大根 コーン、コーンクリーム パセリ、みかん缶	豆類
9 23	月	豚丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(生揚げ・キャベツ) 果物	ねじりん棒 ヨーグルトコーンフーク 牛乳	精白米、さつまい芋 コーンフレーク	豚肉、生揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、筍、椎茸、絹さや キャベツ、フルーツ缶、果物	海藻類
10 24	火	ジャムパン(いちご・マーマレード) ハンバーグ わかめサラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	ミレービスケット じゃがバター 牛乳	食パン、ジャム パン粉、じゃが芋 バター	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、わかめ、きゅうり コーン、椎茸、しめじ、えのき パセリ、果物	豆類
11 25	水	ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨネーズサラダ 味噌汁(大根・豆腐・万能葱) 果物	畑のスナック 二色クッキー 牛乳	精白米、じゃが芋、ごま マヨネーズ 小麦粉、バター	豚肉、絹ごし豆腐 ココア、牛乳	玉葱、人参、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、コーン 大根、万能葱、果物	きのこ類
12 26	木	ごはん 魚の味噌煮 人参サラダ すまし汁(玉葱・わかめ) 果物	カルテツウエハース 焼きうどん 牛乳	精白米、ごま うどん	サワラ、豚肉 牛乳	生姜、人参、もやし、玉葱 わかめ、キャベツ、果物	芋類
13 27	金	わかめごはん 鶏肉のセサミフライ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 果物	野菜スティック ミロトースト 牛乳	精白米、小麦粉、ごま じゃが芋、マヨネーズ ミロ、バター、食パン	鶏肉、牛乳	わかめ、きゅうり、人参、コーン ブロッコリー、ミニトマト、なめこ ほうれん草、果物	豆類
14 28	土	豚肉チャーハン もやしナムル 春雨スープ(春雨・きくらげ・にら) パイン缶	赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム、牛乳	人参、玉葱、ピーマン、もやし きゅうり、きくらげ、にら、果物	海藻類
17 31	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	カリポテスナック 塩昆布おにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、ブロッコリー、えのき しめじ、キャベツ、塩昆布 果物	豆類
18	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 きゅうりとツナのサラダ 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、ジャム コーンフレーク ホットケーキミックス	豚挽き肉、チーズ ツナ、豆乳ホイップ 牛乳	コーン、玉葱、パセリ、人参 きゅうり、いちご、果物	海藻類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆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。



日	曜日	あおば組5歳児 リクエスト給食	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	
19	木	ごはん 魚のパン粉焼き or 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ or ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物バイキング(バナナ・みかん・いちご)	トーストバイキング (きなこ・ミロ・ごま クリームチーズ・ピザ) 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉 ごま、じゃが芋 食パン、バター、ミロ	カジキ、チーズ きなこ、ハム クリームチーズ 牛乳	青のり、ひじき、人参 きゅうり、ブロッコリー しめじ、えのき、玉葱 ピーマン、バナナ みかん、いちご	淡色 野菜
24	火	食パン(いちごジャム・あんこ)or 黒糖パン or ぶどうパン ハンバーグ わかめサラダ or もやしナムル きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物バイキング(りんご・オレンジ・いちご)	じゃがバター & 大学芋 牛乳	食パン、ジャム 黒糖パン、ぶどうパン あんこ、パン粉 じゃが芋、バター さつま芋、ごま	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、わかめ、コーン きゅうり、もやし、人参 椎茸、しめじ、えのき パセリ、りんご、いちご オレンジ	豆類

## 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 等

+麦茶(100~150mL)