

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8日(月)と3月16日(火)に取り入れました。
2グループに分かれ、今まで保育園で食べた給食を思い出しながら、グループ内で「〇〇がいいと思う。でもこっちもいいよね。」「〇〇はみんなが好きだよね！」など話し合い、昼食とおやつを組み合わせを5歳児が考えました。
当日は、子ども達が考えたリクエスト給食をみんなで楽しんで食べていきたいと思います。

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	
1 15 29	月	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	胚芽スティック りんごケーキ 牛乳	精白米、春雨、ごま ホットケーキミックス バター、ジャム	豚挽き肉 木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、生姜、きゅうり、人参 わかめ、コーン、果物	芋類
2 30	火	ジャムパン(いちご・マーメイド) ミートポテトグラタン コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	ひじきあられ おかかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、ごま 精白米	豚挽き肉、チーズ かつお節、牛乳	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、コーン、えのき しめじ、椎茸、パセリ、果物	豆類
3	水	《ひなまつりメニュー》 ちらし寿司 照り焼きチキンサラダ すまし汁(菜の花・豆腐・麩) 果物	赤ちゃんせんべい 桜もち 牛乳	精白米、麩、上新粉 小麦粉、ジャム あんこ	油揚げ、卵 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 菜の花、果物	きのこ 類
4 18	木	ごはん 魚の竜田揚げ 人参サラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	紫いもチップ ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、ウインナー 牛乳	人参、もやし、かぶ、かぶの葉 しめじ、玉葱、マッシュルーム ピーマン、果物	豆類
5 19	金	ごはん 鶏つくね焼き ひじきサラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	えびまるせん ごまトースト 牛乳 & クラッカー	精白米、食パン ごま、バター	鶏挽き肉、木綿豆腐 豚肉、牛乳	葱、人参、ピーマン、きゅうり 大根、こんにゃく、ごぼう、葱 果物	芋類
6	土	ツナチャーハン もやしナムル 春雨スープ(春雨・きくらげ・チンゲン菜) パイン缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、もやし きゅうり、きくらげ、チンゲン菜 パイン缶	豆類
8	月	《あおば組5歳児リクエスト給食①》 カレーライス 豆腐入りメンチカツ ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉葱) いちご	サクッとあられ アメリカンドック 麦茶	精白米、じゃが芋 マヨドレ パン粉、小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉、豚挽き肉 木綿豆腐、牛乳 魚肉ソーセージ	玉葱、人参、きゅうり、コーン わかめ、いちご	淡色 野菜
9 23	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き 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	おこめのすなっく 焼きおにぎり 牛乳	黒糖パン、マヨドレ 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、コーン、パセリ ブロッコリー、しめじ、えのき キャベツ、人参、果物	豆類
10 24	水	ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) 果物	ソフトせんべい スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン えのき、果物	魚介類
11 25	木	ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の磯和え すまし汁(玉葱・わかめ) 果物	さくさくボンせん 焼きうどん 牛乳	精白米、うどん	サワラ、豚肉 牛乳	生姜、ほうれん草、人参 もやし、海苔、わかめ、玉葱 キャベツ、果物	芋類
12 26	金	わかめごはん 鶏肉のセサミフライ ブロッコリー ミノトマト ふかし芋 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 果物	カルテツウエハース ミロトースト 牛乳 & クラッカー	精白米、ごま 小麦粉、さつま芋 食パン、バター	鶏肉、ミロ 牛乳	わかめ、ブロッコリー、ミニトマト なめこ、ほうれん草、果物	淡色 野菜
13 27	土	きのこスパゲティ きゅうりサラダ チーズ オニオンスープ みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	スパゲティ	ベーコン、チーズ 牛乳	椎茸、えのき、しめじ、きゅうり コーン、人参、玉葱、みかん缶	緑黄色 野菜
16	火	《あおば組5歳児リクエスト給食②》 ぶどうパン 魚のフレーク焼き さつま芋サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) キウイフルーツ	ひじきあられ 焼きそば 牛乳	ぶどうパン、米粉 コーンフレーク さつま芋、マヨドレ 焼きそば麺	カジキ、ハム ベーコン、豚肉 牛乳	きゅうり、玉葱、えのき 人参、キャベツ、もやし キウイフルーツ	緑黄色 野菜
17	水	《誕生会メニュー》 コーンピラフ チーズハンバーグ きゅうりとツナのサラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい いちごバナナパフェ 牛乳	精白米、米粉、ジャム コーンフレーク	豚挽き肉、チーズ 木綿豆腐、ツナ ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	コーン、人参、玉葱、きゅうり 大根、いちご、バナナ、果物	淡色 野菜
22	月	カレーライス 豆菜サラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	サクッとあられ きなこマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	豚肉、ベーコン きなこ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン かぶ、かぶの葉、しめじ、果物	淡色 野菜
31	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	野菜スナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ヨーグルト 牛乳	生姜、玉葱、人参、もやし にら、わかめ、フルーツ缶、果物	豆類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつ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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

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

☆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	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 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)