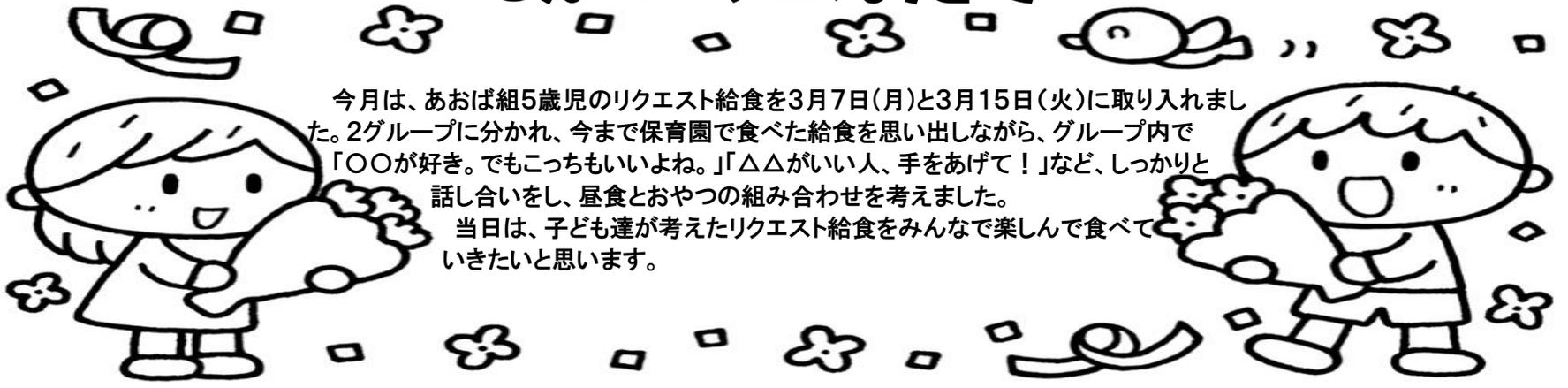


3がつのこんだて



今月は、あおば組5歳児のリクエスト給食を3月7日(月)と3月15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
「〇〇が好き。でもこっちもいいよね。」「△△がいい人、手をあげて！」など、しっかりと
話し合いをし、昼食とおやつを組み合わせを考えました。
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 29	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	胚芽スティック 塩昆布おにぎり 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、塩昆布、果物	豆類
2 30	水	ごはん ツナハンバーグ もやしの彩り和え 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	サクッとあられ 黒糖蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豚肉、牛乳	玉葱、もやし、人参、にら、大根 こんにゃく、ごぼう、葱、果物	芋類
3	木	《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	ソフトせんべい 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	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(白菜・えのき) 果物	カリポテスナック ごまトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、食パン ごま、バター	豚肉、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、白菜、えのき 果物	魚介類
5 19	土	ツナチャーハン わかめサラダ 春雨スープ(春雨・きくらげ・人参) みかん缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨 ごま	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、きくらげ、みかん缶	緑黄色野菜
7	月	《あおば組5歳児リクエスト給食①》 ハヤシライス 鶏肉のフレーク焼き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん	紫いもチップ 焼きそば 麦茶	精白米、小麦粉 コーンフレーク、春雨 焼きそば麺	豚肉、鶏肉、ハム 絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、なめこ キャベツ、もやし、みかん	芋類
8 22	火	ジャムパン(いちご・りんご) 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	おこめのすなっく 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	海藻類
9 23	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	赤ちゃんせんべい ホットケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、マヨドレ、バター ホットケーキミックス メープルシロップ	豚肉、牛乳	生姜、玉葱、ひじき、人参 きゅうり、コーン、わかめ、果物	豆類
10 24	木	ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の磯和え すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	きなこウエハース 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、しめじ、玉葱 キャベツ、果物	芋類
11 25	金	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリー ミニトマト ふかし芋 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 果物	畑のスナック シュガートースト 牛乳	精白米、ごま さつま芋 食パン、バター	鶏肉、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
12 26	土	きのこスパゲティ 三色サラダ チーズ オニオンスープ パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナっつ 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 パセリ、パイン缶	緑黄色野菜
14 28	月	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	野菜スティック 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 キャベツ、えのき、果物	海藻類
15	火	《あおば組5歳児リクエスト給食②》 黒糖パン 鶏肉の照り焼き 人参サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) いちご	胚芽スティック スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	黒糖パン、ごま ホットケーキミックス ジャム	鶏肉、ベーコン 牛乳	人参、もやし、大根、いちご	緑黄色野菜
16	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 コンソメスープ(玉葱・えのき・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 ホットケーキミックス 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 パセリ、きゅうり えのき、いちご、バナナ、果物	芋類
17 31	木	ごはん 魚の照り焼き そぼろ納豆 味噌汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	ソフトせんべい ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、かつお節 ひきわり納豆 ウインナー、牛乳	人参、切干大根、刻み昆布 かぶ、かぶの葉、しめじ、玉葱 マッシュルーム、ピーマン、果物	芋類

(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: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、野菜スティック、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 豆乳ドーナッツ、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	ミレービスケット、野菜スティック、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
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)