

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9日(木)と3月10日(金)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。でもこっちはいいよね。」「△△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	水	ごはん 肉じゃが もやしの彩り和え 味噌汁(白菜・えのき) 果物	カリポテスナック ホットケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋、ごま ホットケーキミックス メープルシロップ	豚肉、豆乳、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや もやし、にら、白菜、えのき 果物	豆類
2 16 30	木	ごはん 魚の味噌煮 そぼろ納豆 すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	野菜スティック 焼きうどん 牛乳	精白米、うどん	サワラ、かつお節 ひきわり納豆、豚肉 牛乳	生姜、人参、切干大根 きざみ昆布、玉葱、しめじ もやし、キャベツ、果物	芋類
3	金	《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	ねじりん棒 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、豆乳 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	土	ツナチャーハン わかめサラダ もやしスープ(もやし・にら) みかん缶	えび小判 パウムクーヘン 牛乳	精白米、ごま	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、にら、もやし みかん缶	豆類
6 20	月	マーボー丼 もやしナムル 春雨スープ(春雨・椎茸・人参) 果物	紫いもチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、春雨 コーンフレーク	豚挽き肉 木綿豆腐、ハム ヨーグルト、牛乳	葱、にら、もやし、人参 きゅうり、椎茸 フルーツ缶、果物	芋類
7	火	黒糖パン 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参サラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	まあるいクラッカー 塩昆布おにぎり 牛乳	黒糖パン、マヨドレ ごま、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、コーン、パセリ、人参 もやし、キャベツ、えのき 塩昆布、果物	豆類
8 22	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	きなこウエハース にゅうめん 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、じゃが芋 そうめん	豚肉、かまぼこ 牛乳	生姜、玉葱、ひじき、人参 きゅうり、コーン、わかめ、 椎茸、果物	豆類
9	木	《あおば組5歳児リクエスト給食①》 ハヤシライス 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) バナナ	畑のスナック きなこおはぎ&大学芋 牛乳	精白米、もち米 あんこ、さつま芋 ごま	豚肉、鶏肉 きなこ、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり えのき、しめじ、椎茸、パセリ バナナ	魚介類
10	金	《あおば組5歳児リクエスト給食②》 あんこパン&ジャムパン(ブルーベリー) 豆腐入りメンチカツ ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ(わかめ・人参・コーン) いちご	ミレービスケット きなこ揚げパン 牛乳	食パン、あんこ、ジャム パン粉、小麦粉 ドックパン	豚挽き肉 木綿豆腐 きなこ、牛乳	玉葱、ブロッコリー、しめじ えのき、わかめ、人参、コーン いちご	芋類
11 25	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 パセリ、パイン缶	緑黄色 野菜
13 27	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	えびまるせん 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
14 28	火	ドックパン ミートポテトグラタン コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	ひじきあられ おかかおにぎり 牛乳	ドックパン じゃが芋、ごま 精白米	豚挽き肉、チーズ ベーコン かつお節、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 キャベツ、コーン、大根、果物	海藻類
15	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、パン粉 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 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	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	ねじりん棒 ミロトースト 牛乳	精白米、さつま芋 食パン、バター、ミロ	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
23	木	ごはん ツナハンバーグ ミックスベジタブル 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	畑のスナック 黒糖蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豚肉、豆乳、牛乳	玉葱、人参、コーン、いんげん 大根、こんにゃく、ごぼう 葱、果物	海藻類
24	金	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	ミレービスケット シュガートースト 牛乳	精白米、食パン バター	カジキ、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、海苔 かぶ、かぶの葉、しめじ、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:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	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)