

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6日(水)と3月7日(木)に取り入れました。
2グループに分かれ、今ま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ひます。

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、デコボン、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》 ちらし寿司 照り焼きチキンサラダ すまし汁(麩・菜の花・豆腐) 果物	きなこウエハース 桜もち 牛乳	精白米、麩、上新粉 小麦粉、ジャム あんこ	油揚げ、鮭フレーク 卵、豆乳、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
2 16 30	土	きのこスパゲティ 白菜とツナのサラダ チーズ オニオンスープ みかん缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ、白菜 人参、玉葱、パセリ、みかん缶	海藻類
4 18	月	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	えびせんべい 焼きそば 牛乳	精白米、マヨドレ、ごま じゃが芋、焼きそば麺	豚肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、生姜、ひじき、人参 きゅうり、コーン、わかめ キャベツ、もやし、果物	魚介類
5 19	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	ねじりん棒 二色おにぎり(鮭・ゆかり) 牛乳	ぶどうパン、マヨドレ ごま、精白米	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	玉葱、パセリ、コーン 人参、もやし、椎茸、えのき しめじ、パセリ、ゆかり、果物	豆類
6	水	《あおば組5歳児リクエスト給食①》 ハヤシライス ハンバーグ ほうれん草の磯和え コーンわかめスープ いちご	赤ちゃんせんべい しょうゆラーメン 牛乳	精白米、パン粉 ごま、中華麺	豚肉、豚挽き肉 木綿豆腐 なると、牛乳	玉葱、ほうれん草、もやし 人参、海苔、わかめ コーン、いちご	芋類
7	木	《あおば組5歳児リクエスト給食②》 マーボー丼 魚のパン粉焼き 春雨サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) オレンジ	畑の-snack いももちチーズ 麦茶	精白米、小麦粉、パン粉 春雨、じゃが芋、上新粉	木綿豆腐 豚挽き肉、カジキ ハム、豚肉、チーズ	葱、にら、青のり、きゅうり 人参、大根、葱、ごぼう こんにゃく、オレンジ	きのこ類
8 22	金	ごはん 魚の味噌煮 そぼろ納豆 すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	紫いもチップ かりんとう風トースト 牛乳	精白米、食パン バター	サバ、挽きわり納豆 かつお節、牛乳	生姜、切干大根、人参 刻み昆布、玉葱、しめじ、果物	肉類
9 23	土	鮭チャーハン わかめサラダ もやしスープ(もやし・にら) ぱいん缶	えび小判 おやつカステラ 牛乳	精白米、ごま	鮭フレーク、ハム 牛乳	玉葱、人参、いんげん わかめ、きゅうり、もやし にら、ぱいん缶	芋類
11 25	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	ミレービスケット 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	人参、玉葱、小松菜 コーン、キャベツ えのき、果物	魚介類
12 26	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	まあるいクラッカー きなこおはぎ 牛乳	ドックパン、じゃが芋 精白米、もち米 あんこ	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳 きな粉	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 キャベツ、コーン、大根、果物	きのこ類
13	水	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱) 果物	赤ちゃんせんべい スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	サワラ 豆乳、牛乳	ひじき、人参、きゅうり 玉葱、キャベツ、果物	肉類
14 28	木	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	畑の-snack ためきうどん 牛乳	精白米、じゃが芋 うどん、揚げ玉	豚肉、かまぼこ 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや もやし、にら、白菜、えのき わかめ、果物	豆類
15 29	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	きなこウエハース あんこトースト 牛乳	精白米 さつま芋、食パン バター、あんこ	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	魚介類
21	木	ビビンバ チャプチェ わかめスープ(わかめ・葱・ごま) 果物	まあるいクラッカー チヂミ 牛乳	精白米、ごま、春雨 小麦粉	豚挽き肉、ハム 牛乳	生姜、にんにく、ほうれん草 人参、もやし、玉葱、きくらげ チンゲン菜、にら、コーン、果物	豆類
27	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 木綿豆腐、チーズ ツナ、ベーコン 豆乳ホイップ、豆乳 牛乳	コーン、人参、パセリ、玉葱 きゅうり、えのき いちご、バナナ、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:510kcal・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:570kcal・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、豆乳マドレーヌ 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 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 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	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)