

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(木)と3月12日(水)に取り入れました。
2グループに分かれ、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、昼食とおやつの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 15 29	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	ミレービスケット 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
3	月	《ひなまつりメニュー》 手毬おにぎり(わかめ・鮭・ゆかり) マダイの塩焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(麩・菜の花・豆腐) 果物	まあるいクラッカー 桜もち 牛乳	精白米、ごま、麩 上新粉、小麦粉 ジャム、あんこ	鮭フレーク、マダイ 絹ごし豆腐、牛乳	わかめ、ゆかり、ほうれん草 人参、もやし、海苔 菜の花、果物	肉類
4 18	火	黒糖パン スパニッシュオムレツ 人参サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	えびまるせん 中華雑炊 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 ごま、精白米	卵、ベーコン 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、もやし えのき、しめじ、椎茸 パセリ、万能葱、果物	豆類
5 19	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 スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、マドレ ごま、じゃが芋、ジャム ホットケーキミックス	豚肉 豆乳、牛乳	玉葱、生姜、ひじき、人参 きゅうり、コーン、わかめ 果物	魚介類
6	木	《あおば組5歳児リクエスト給食①》 ジャムパン(いちご・マーマレード) 魚の味噌チーズ焼き コールスロー 春雨スープ(春雨・人参・大根・玉葱) りんご	きなこウエハース しょうゆラーメン 牛乳	食パン、ジャム 春雨、中華麺	カジキ、チーズ なんと、牛乳	キャベツ、人参、コーン 大根、玉葱、わかめ、りんご	きのこ類
7 21	金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(玉葱・しめじ) 果物	野菜スティック ごまトースト 牛乳	精白米、食パン ごま、バター	鶏肉 挽きわり納豆 かつお節、牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん 切り干し大根、刻み昆布 玉葱、しめじ、果物	芋類
8 22	土	豚丼 さつま芋の甘煮 すまし汁(えのき・わかめ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、さつま芋	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、えのき、わかめ パイン缶	豆類
10 24	月	マーボー丼 わかめサラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	まあるいクラッカー オレンジゼリー 牛乳	精白米	豚挽き肉 木綿豆腐、ハム 牛乳	葱、にら、わかめ きゅうり、もやし、みかん缶 オレンジジュース、果物	芋類
11 25	火	ドックパン ミートポテトグラタン ブロッコリーときのこのサラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	ねじりん棒 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、きな粉 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 ブロッコリー、えのき、しめじ 大根、果物	海藻類
12	水	《あおば組5歳児リクエスト給食②》 ふりかけごはん 鶏肉のフレーク焼き 三色サラダ コーンわかめスープ オレンジ	赤ちゃんせんべい お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、小麦粉 コーンフレーク、ごま ホットケーキミックス メープルシロップ※	鶏肉 豆乳、牛乳	きゅうり、人参、コーン わかめ、オレンジ	淡色野菜
13 27	木	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(白菜・えのき) 果物	畑のクラッカー たぬきうどん 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 ひじき、きゅうり、白菜 えのき、わかめ、果物	豆類
14 28	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	野菜スティック クリームチーズトースト 牛乳	精白米 さつま芋、食パン バター	鶏肉 クリームチーズ 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
17 31	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	まあるいクラッカー 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
26	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 ジャム ホットケーキミックス 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)

※は、あおば組では、はちみつを提供します。

☆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)