

# 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(金)と3月11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<br>糖質・脂質                           | 血や肉を造る<br>たんぱく質                                | 体の調子を整える<br>ビタミン・ミネラル  |           |
| 2<br>16<br>30 | 月  | カレーライス<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>白菜スープ(白菜・えのき)      バナナ   | カリポテスナック<br>オレンジゼリー<br>牛乳           | 精白米、じゃが芋                                | 豚肉、ベーコン<br>牛乳                                  | 人参、玉葱、小松菜、コーン<br>白菜、えのき、みかん缶<br>オレンジジュース、バナナ                 | 豆類        |
| 3             | 火  | 《ひなまつりメニュー》<br>ひなまつりそぼろ丼    三色サラダ<br>すまし汁(麩・菜の花・豆腐)      いちご   | 畑のクラッカー<br>桜もち<br>牛乳                | 精白米、麩<br>上新粉、小麦粉<br>ジャム、あんこ             | 鶏挽き肉、卵<br>絹ごし豆腐、牛乳                             | いんげん、人参、きゅうり<br>コーン、菜の花、いちご                                  | 魚介類       |
| 4<br>18       | 水  | ごはん<br>豚肉の生姜焼き    ひじきサラダ<br>味噌汁(大根・えのき)      オレンジ  | えびせんべい<br>たぬきうどん<br>牛乳              | 精白米、うどん<br>揚げ玉                          | 豚肉、かまぼこ<br>牛乳                                  | 玉葱、生姜、ひじき<br>人参、きゅうり、大根<br>えのき、わかめ、オレンジ                      | 芋類        |
| 5<br>19       | 木  | ごはん<br>魚の味噌煮    そぼろ納豆<br>すまし汁(玉葱・しめじ)      バナナ   | まあるいクラッカー<br>黒糖蒸しパン<br>& プルーン<br>牛乳 | 精白米<br>ホットケーキミックス                       | カジキ、かつお節<br>挽きわり納豆<br>豆乳、牛乳                    | 人参、切り干し大根<br>刻み昆布、玉葱、しめじ<br>プルーン、バナナ                         | 肉類        |
| 6             | 金  | 《あおば組5歳児リクエスト給食①》<br>※ジャムパン(いちご・ブルーベリー・りんご)&<br>あんこパン<br>肉じゃが    ブロッコリーときのこのサラダ<br>きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)<br>キウイフルーツ | ねじりん棒<br>しょうゆラーメン<br>牛乳             | 食パン、ジャム<br>あんこ、じゃが芋<br>中華麺              | 豚肉、なると<br>牛乳                                   | 人参、玉葱、白滝<br>いんげん、ブロッコリー、しめじ<br>えのき、椎茸、パセリ、コーン<br>わかめ、キウイフルーツ | 魚介類       |
| 7<br>21       | 土  | 豚丼<br>さつま芋の甘煮<br>すまし汁(えのき・わかめ)      みかん缶   | えびスナック<br>お米deガトーショコラ<br>牛乳         | 精白米、さつま芋                                | 豚肉、牛乳  | 玉葱、人参、椎茸、筍<br>絹さや、えのき<br>わかめ、みかん缶                            | 豆類        |
| 9<br>23       | 月  | マーボー丼<br>春雨サラダ<br>もやしスープ(もやし・人参・椎茸)      バナナ   | ミレービスケット<br>きなこマカロニ<br>牛乳           | 精白米、春雨<br>マカロニ                          | 豚挽き肉<br>木綿豆腐、ハム<br>きなこ、牛乳                      | 葱、にら、きゅうり、人参<br>もやし、椎茸、バナナ                                   | 海藻類       |
| 10<br>24      | 火  | ドックパン    ミートポテトグラタン<br>コールスロー<br>大根スープ(大根・ベーコン)      キウイフルーツ   | 畑のクラッカー<br>ゆかりおにぎり<br>牛乳            | ドックパン、じゃが芋<br>精白米                       | 豚挽き肉、チーズ<br>ベーコン、牛乳                            | 玉葱、人参、ピーマン、トマト缶<br>キャベツ、コーン、大根<br>ゆかり、キウイフルーツ                | 豆類        |
| 11            | 水  | 《あおば組5歳児リクエスト給食②》<br>ふりかけごはん<br>ツナハンバーグ    人参サラダ<br>すまし汁(じゃが芋・えのき・油揚げ)      いちご                                      | まあるいクラッカー<br>フライドポテト<br>牛乳          | 精白米、パン粉<br>ごま、じゃが芋                      | 豚挽き肉、ツナ<br>油揚げ、牛乳                              | 玉葱、人参、もやし<br>えのき、いちご   | 緑黄色<br>野菜 |
| 12<br>26      | 木  | ごはん<br>魚の照り焼き    ひじきのごまマヨサラダ<br>豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく)      バナナ  | 野菜スティック<br>スコーン(いちごジャム添え)<br>牛乳     | 精白米、マヨドレ<br>ごま、ジャム<br>ホットケーキミックス        | サワラ、豚肉<br>豆乳、牛乳                                | ひじき、人参、きゅうり<br>コーン、大根、葱<br>ごぼう、こんにゃく、バナナ                     | きのこ<br>類  |
| 13<br>27      | 金  | わかめごはん    鶏肉の竜田揚げ<br>ブロッコリー    ミートマト    ふかし芋<br>味噌汁(なめこ・ほうれん草)      みかん  | ねじりん棒<br>クリームチーズトースト<br>牛乳          | 精白米<br>さつま芋、食パン<br>バター                  | 鶏肉<br>クリームチーズ<br>牛乳                            | わかめ、ブロッコリー<br>ミニトマト、なめこ<br>ほうれん草、みかん                         | 魚介類       |
| 14<br>28      | 土  | きのこスパゲティ<br>白菜とツナのサラダ    チーズ<br>オニオンスープ      パイン缶  | 赤ちゃんせんべい<br>動物ビスケット<br>牛乳           | スパゲティ                                   | ベーコン、ツナ<br>チーズ、牛乳                              | えのき、椎茸、しめじ、白菜<br>人参、玉葱、パセリ、パイン缶                              | 芋類        |
| 17<br>31      | 火  | ぶどうパン<br>スパニッシュオムレツ    大根サラダ<br>キャベツスープ(キャベツ・人参)      キウイフルーツ  | ミレービスケット<br>きなこおはぎ<br>牛乳            | ぶどうパン<br>じゃが芋、ごま<br>精白米、もち米<br>あんこ      | 卵、ベーコン<br>きなこ、牛乳                               | 玉葱、人参、大根<br>きゅうり、キャベツ<br>キウイフルーツ                             | 魚介類       |
| 25            | 水  | 《誕生会メニュー》<br>コーンピラフ    チーズハンバーグ<br>きゅうりとツナのサラダ<br>コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン)      オレンジ                                     | えびせんべい<br>いちごバナナパフェ<br>牛乳           | 精白米、パン粉<br>ジャム<br>ホットケーキミックス<br>コーンフレーク | 豚挽き肉<br>木綿豆腐、チーズ<br>ツナ、ベーコン<br>豆乳ホイップ<br>豆乳、牛乳 | コーン、人参、パセリ、玉葱<br>きゅうり、えのき<br>いちご、バナナ、オレンジ                    | 海藻類       |

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、ふたば組・みつば組・わかば組はいちごジャムを提供します。

☆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: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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>まあるいクラッカー、畑のスナック 等                 |

+麦茶(100~150mL)