



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	水	ごはん しいたけの味噌汁 豚こま大根 小松菜とコーンの胡麻和え せとか	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 みそ	もやし しいたけ 大根 絹さや 小松菜 コーン にんじん せとか	502・15.8 412・13.0	さくさくクッキー 牛乳
2	木	ごはん 白菜の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 たたききゅうり りんご	米 三温糖 片栗粉 ごま油	厚揚げ 鶏肉 みそ	白菜 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし いんげん りんご	459・18.6 360・14.2	ツナじゃがもち 昆布 麦茶
3	金	ひなちらし 豆腐のすまし汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き フロッコリーのおかか和え 清見オレンジ ひなまつりメニュー	米 三温糖	鮭 豆腐 チーズ のり かつお節 鶏肉	しいたけ にんじん 絹さや えのき 三つ葉 フロッコリー キャベツ コーン 清見オレンジ	508・23.4 409・19.2	ももケーキ 麦茶
4	土	ごはん えのきのスープ 豚肉のオイスター炒め キャロットサラダ りんご	米 三温糖 油 オリーブ油	豚肉	えのき コーン カリフラワー 玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり りんご	540・13.4 411・11.7	わかめごはん 麦茶
5	日						
6	月	3,4,5歳児：玄米ごはん (0,1,2歳児：ごはん) 玉ねぎの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 菜の花のごまマヨ和え(卵・乳不使用) せとか	米 玄米 ごま 三温糖 マヨネーズ風調味料	厚揚げ さば みそ	玉ねぎ キャベツ 菜の花 にんじん せとか	466・23.2 410・18.2	チチミ 麦茶
7	火	ごはん 玉麩のすまし汁 鶏のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 いよかん	米 三温糖 ごま 麩	鶏肉 みそ 高野豆腐 わかめ	にんじん たけのこ いんげん いよかん	578・23.3 471・19.8	シュガーパン 牛乳
8	水	ミートソースパゲティ キャベツのスープ スティックサラダ コンソメフライドポテト カルピスゼリー お誕生会メニュー	パゲティ 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 鶏肉 みそ カルピス ゼラチン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン きゅうり 大根 みかん缶	540・20.0 465・16.4	五目ごはん 麦茶
9	木	ナン 3,4,5歳児：牛乳 (0,1,2歳児：大根のスープ) キーマカレー コロコロサラダ フルーツポンチ 年長つき組リクエスト給食	ナン カレールウ 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	豚肉 チーズ 牛乳	大根 いんげん 玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ しょうが にんにく レモン汁 フルーツ缶 (みかん、りんご、もも)	583・17.5 459・12.5	じゃこごはん 麦茶
10	金	ごはん 小松菜の味噌汁 豚の生姜焼き 切干大根の和え物 いよかん	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが 切干大根 きゅうり にんじん いよかん	515・16.7 406・13.9	鬼まんじゅう 麦茶
11	土	ごはん もやしの味噌汁 鶏のさっぱり焼き きゅうりの昆布和え 清見オレンジ	米 三温糖	鶏肉 みそ 昆布	しいたけ もやし しょうが きゅうり にんじん 清見オレンジ	489・19.3 406・17.1	いちごジャムトースト 麦茶
12	日						
13	月	ゆかりごはん 手まり麩のすまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草の胡麻和え せとか	米 麩 三温糖 ごま	さわら みそ	えのき 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 いんげん ゆかり せとか	490・20.1 413・16.5	焼きうどん 麦茶
14	火	きびごはん 豚汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 ぶどうゼリー 年長にし組リクエストメニュー	きび 米 三温糖 ごま油	豚肉 油揚げ みそ ちくわ ひじき セラチン	大根 にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しょうが いんげん しいたけ ぶどう	590・24.7 483・20.3	きなこパー 牛乳
15	水	食パン 3,4,5歳児：いちごジャム 春雨スープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ いちご 年長ほし組リクエストメニュー	食パン ごま油 油 ジャム 春雨 片栗粉 オリーブ油 マヨネーズ風調味料 三温糖 じゃがいも	鶏肉 わかめ	コーン しょうが にんにく にんじん きゅうり いちご	539・17.6 426・15.3	花畑ごはん 麦茶

菜の花を食べて春を感じましょう

菜の花は春に出回る食材の一つです。

6日の給食に「菜の花のごまマヨ和え」で提供します。

菜の花はビタミン類や食物繊維が多く、風邪予防や便秘予防に効果があります。

少し苦みがあるので、ごまとマヨネーズ風調味料と和えて美味しく食べられるよう工夫しています。

黄色の花がかわいらしい菜の花。目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わいます。



リクエストメニュー&おたのしみ給食

今月は年長のリクエストメニューを提供します。

各クラスで思い出に残っている献立や、好きなメニューを話し合ってもらいました。

園での給食は今月で最後。

美味しくたべてもらえるよう、張り切って給食作りに励みます。

さらに、16日には進級・卒園おめでとの気持ちをこめて、お楽しみ給食を提供します。

献立は当日までのお楽しみです♪



～今月の初物～
3日 清見オレンジ
16日 菜の花 がです

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を()内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
16	木	おたのしみ給食 どんなメニューになるかな?お楽しみに♪	米 さつまいも 押し麦 オリーブ油 パン粉 三温糖	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ゼラチン しらす カルピス	コーン 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 いちご りんごジュース	595・22.0 442・14.4	0.1,2歳児:ミニパフェ・ 麦茶 3.4,5歳児:メロンパン ・バック牛乳
17	金	バリバリ春巻き丼 かぶの味噌汁 中華サラダ せとか	ごま油 春雨 片栗粉 三温糖 ワンタンの皮	豚肉 みそ 厚揚げ	もやし にんじん ニラ しいたけ にんにく かぶ キャベツ もやし きゅうり せとか	589・16.7 480・13.3	ツイストドーナツ 0.1,2歳児:牛乳 3.4,5歳児:バック牛乳
18	土	ごはん しめじのスープ チキンチャップ フレンチサラダ りんご	米 三温糖 オリーブ油	鶏肉 わかめ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	508・15.9 404・13.8	ゆかりごはん 麦茶
19	日	卒園式					
20	月	ごはん チンゲン菜のスープ タンドリーチキン 切干大根のサラダ りんご	米 三温糖 ごま油	鶏肉 ヨーグルト	チンゲン菜 コーン にんにく 切干大根 きゅうり にんじん りんご	47.3・17.6 412・14.7	たぬきうどん 麦茶
21	火	春分の日					
22	水	ごはん 水菜のすまし汁 高野豆腐と豚肉のみそ炒め 白菜の浅漬け せとか	米 油 三温糖	豚肉 高野豆腐 みそ	水菜 しいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 せとか	549・18.2 464・15.2	春のお彼岸メニュー はたもち 麦茶
23	木	玄米ごはん(0.1,2歳児:ごはん) じゃがいもの味噌汁 あじの南蛮漬け ほうれん草の海苔和え りんご	米 玄米 油 じゃがいも 三温糖	あじ 片栗粉 みそ のり	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん りんご	512・21.7 429・17.3	キャロットバー 昆布 牛乳
24	金	肉うどん さつまいもの甘煮 ちくわのカレー風味揚げ 清見オレンジ	うどん 小麦粉 さつまいも 油	豚肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん 清見オレンジ	542・15.4 437・12.0	五平餅 麦茶
25	土	中華丼 わかめスープ 華風きゅうり せとか	米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 わかめ	白菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ コーン きゅうり もやし せとか	504・15.5 407・12.5	りんごジャムトースト 麦茶
26	日						
27	月	ごはん ほうれん草のスープ 鶏のオニオン焼き さっぱりピクルス 清見オレンジ	米 三温糖	鶏肉	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 清見オレンジ	494・21.3 404・16.7	じゃこクッキー 牛乳
28	火	ごはん 大根の味噌汁 スコップコロケ 野菜炒め りんご	米 油 バター パン粉 三温糖 じゃがいも	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん ビーマン りんご	592・17.7 495・15.1	ジャムソフトパン 0.1,2歳児:牛乳 3.4,5歳児:バック牛乳
29	水	食パン ブラウンシチュー 小松菜とツナのサラダ せとか	食パン 小麦粉 ルウ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ツナ ひじき	玉ねぎ しめじ フロッコリー にんじん 小松菜 きゅうり せとか	546・19.3 422・14.9	チャーハン 麦茶
30	木	ごはん なめこの味噌汁 鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え 清見オレンジ	米 三温糖	鮭 豆腐 みそ	三つ葉 しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 清見オレンジ	492・24.3 392・19.3	ナポリタン 麦茶
31	金	ごはん オニオンスープ 鶏肉の甘辛揚げ ポイル野菜 せとか	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	鶏肉 じゃこ	玉ねぎ コーン しょうが にんにく かぶ にんじん フロッコリー せとか	561・23.4 487・20.8	かぼちゃパン 0.1,2歳児:牛乳 3.4,5歳児:バック牛乳

リクエストメニューの コロコロサラダをおうちでも♪

<材料:3人分> <作り方>
 じゃがいも 100g ①じゃがいも・かぼちゃ・きゅうり・
 かぼちゃ 50g にんじんを1cmのサイコロ状に切りゆで
 きゅうり 50g る。
 にんじん 30g ②サラダチーズと①を合わせる。
 サラダ用チーズ ③調味料を合わせ、②に混ぜる。
 (8mm角) 20g
 オリーブ油 3g
 りんご酢 5g
 三温糖 5g
 食塩 適宜



給食を通して感じる成長

子どもたちはいつも「おいしかったよ」を伝えてくれます。
 最近「このお料理、カリカリしていて好きになっちゃった」
 「〇〇を食べるときにドキドキしちゃった。おいしかったよ」
 と思い思いの表現で教えてくれます。
 「おいしい」を伝える言葉がとても豊かになり、子どもたちの成
 長に驚かされる3月です。