



# 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
			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
1	土	中華丼 豆腐の味噌汁 華風きゅうり いよかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油/食パン りんごジャム	豚肉 木綿豆腐	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ きゅうり いよかん	520・16.6 383・12.3	りんごジャムトースト 麦茶
2	日						
3	月	ひなちらし かぶの味噌汁 鶏の塩こうじ焼き キャベツと菜の花のごまマヨ和え せとか	米 三温糖 マヨネーズ 調味料 ごま/バター 三温糖 小麦粉 コーンフ レーク	鮭 厚揚げ 鶏肉/ 牛乳	しいたけ 人参 コーン きぬさ や かぶ キャベツ 菜の花 せ とか	641・26.7 478・20.5	さくさくクッキー 牛乳
4	火	ごはん あおさの味噌汁 豚の生姜焼き 切干大根ときゅうりの和え物 いよかん	米 麩 三温糖 ご ま油/小麦粉 三温 糖 ごま	豚肉	あおさ 玉ねぎ ビーマン しょう が切干大根 きゅうり 人参 いよかん	656・19.3 499・14.8	ごまちゃんすこ う麦茶
5	水	青菜ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 春野菜のソテー みかんゼリー	米 バター 三温糖 /焼きそば麺	木綿豆腐 さわら みそ ゼラチン/豚 肉 青のり	青菜ご飯の素 えのきだけ 長ねぎ フ ロココリー キャベツ れんこん 人参 みかんジュース みかん缶/キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン	461・20.2 361・16.0	焼きそば 麦茶
6	木	パリパリ春巻丼 わかめスープ スティックサラダ 345歳児：冷凍もも 012歳児：りんご つぎ組リクエストメニュー	米 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 フ ンタンの皮/パン生 地 グラニュー糖	豚肉 わかめ 豆腐 みそ/牛乳	もやし 人参 ニラ ししいたけ にんにく きゅうり 大根 冷凍 もも りんご	584・16.8 435・12.4	シュガーパン 牛乳
7	金	ごはん 白菜のすまし汁 豚肉と高野豆腐の味噌炒め キャベツの昆布和え 345歳児ヨーグルト 012歳児みかんヨーグルト	米 三温糖/さつま いも 三温糖 小麦 粉 白玉粉	豚肉 高野豆腐 み そ 昆布 ヨーグル ト	白菜 ししいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん缶	624・23.8 479・17.3	鬼まんじゅう 麦茶
8	土	ごはん じゃがいものスープ チキンチャップ フレンチサラダ いよかん	米 じゃがいも 三温 糖 オリーブ油/ポッ トケーキミックス	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り いよかん	487・20.3 345・14.3	炊飯器ケーキ 麦茶
9	日						
10	月	丸パン 春雨スープ 鶏のからあげ クルトンサラダ フルーツポンチ ほし組リクエストメニュー	パン 春雨 片栗粉 クルトン オリーブ 油 三温糖/米 三 温糖	鶏肉 わかめ/みそ	コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ フルーツミックス缶 レモン汁	507・16.3 389・12.2	五平もち 麦茶
11	火	ゆかりごはん なめこの味噌汁 肉じゃが たたききゅうり ぶどうゼリ にじ組リクエストメニュー	米 じゃがいも 三温 糖 ごま油/小麦粉 バ ター ごま 三温糖	豆腐 みそ 豚肉 ゼラチン/牛乳	ゆかり なめこ 三つ葉 玉ねぎ しらたき 人参 グリンピース きゅうり もやし ぶどうジュ ース りんご缶	606・19.3 461・14.5	セサミクッキー 牛乳
12	水	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2歳児：チンゲン菜スープ) さっぱりピクルス いよかん	米 じゃがいも カ レールウ 小麦粉 三 温糖/スバゲティ 三温 糖	豚肉 牛乳/鶏肉	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 し しいたけ きゅうり 大根 いよかん/ 玉ねぎ 人参 ビーマン	615・19.1 471・11.9	ナポリタン 麦茶
13	木	ごはん 手まり麩のすまし汁 さわらのごま味噌焼き ほうれん草のごま和え せとか	米 麩 ごま 三温 糖/米 三温糖	さわら みそ/鶏肉 ひじき 油揚げ	えのきだけ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 せとか/人参 し しいたけ	489・22.6 341・14.0	ひじきごはん 麦茶
14	金	メニューは当日のおたのしみ♪ お楽しみ給食	米 さつまいも 押し麦 じゃがいも バター 三温 糖 パン粉 春雨 マヨ ネーズ風味調味料/かぼちゃ あんぱん	鶏肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン/牛乳	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし りんごジュ ース ぶどうジュース	633・15.9 477・12.1	かぼちゃあんぱん 牛乳
15	土	ごはん しめじのスープ 鶏のチーズ焼 キャロットサラダ せとか	米 オリーブ油 三 温糖/食パン マヨ ネーズ風味調味料	鶏肉 チーズ/ツナ フレーク	小松菜 しめじ パセリ缶 人参 きゅうり	451・20.5 388・16.0	ツナマヨトースト 麦茶



## リクエストメニュー&お楽しみ給食

今月は年長組のリクエストメニューを提供します。

給食に出してもらいたいメニューを話し合ってもらいました。

園で給食を食べるのは今月で最後です。

おいしく楽しく食べてもらえるよう、給食室一同心を込めて作ります。

さらに12日には、卒園・進級おめでどうの気持ちを込めて

おたのしみ給食を提供します。メニューは当日までのお楽しみです♪

## 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。

3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味調味料と

和えて美味しく食べられるよう

工夫しています。





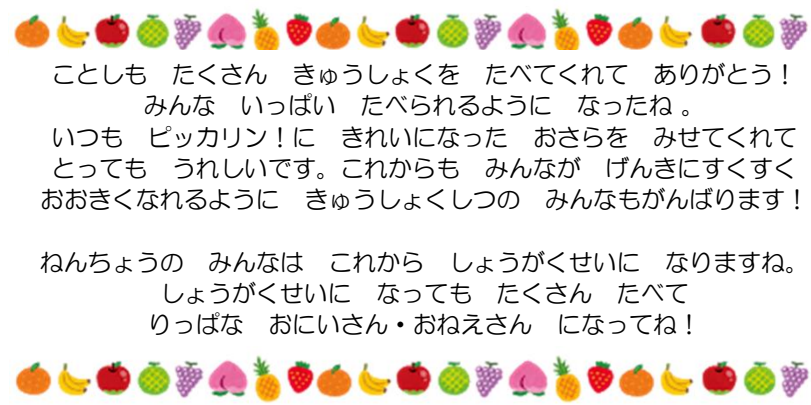
～今月の初物～  
3日 菜の花  
17日 清見オレンジ が出ま

※0・1歳児は、個別に必要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	日	卒園式					
17	月	玄米ごはん(0.1,2歳児:ごはん) 白菜のすまし汁 鮭の照焼き ひじきの煮物 清見オレンジ	米 玄米 三温糖	鮭 ひじき ちくわ	白菜 しめじ しょうが 人参 いんげん しいたけ 清見オレンジ	470・22.6 383・17.8	キャロットバー 牛乳
18	火	ごはん もやしスープ タンドリーチキン ボイル野菜 いよかん	米 三温糖 カレー粉 ごま油/米 もち米 小豆 三温糖	鶏肉 ヨーグルト じゃこ	もやし しいたけ にんにく かぶ 人参 ブロッコリー いよかん	428・20.1 316・14.8	春のお彼岸メニュー ぼたもち 麦茶
19	水	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり漬け せとか	うどん 三温糖 片栗粉 ごま油/小麦粉 ごま/あんぱん	豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり/牛乳	白菜 きぬさや 人参 きゅうり せとか	652・25.5 490・18.7	あんぱん 牛乳
20	木	春分の日					
21	金	ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の海苔和え 清見オレンジ	米 三温糖 片栗粉 /そうめん 天かす 三温糖	豚肉 豆腐 わかめ のり/鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 しらたき ほうれん草 キャベツ 清見オレンジ /ほうれん草 長ねぎ	507・19.7 358・14.0	にゅうめん 麦茶
22	土	ごはん 花麩の味噌汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物 いよかん	米 麩 三温糖/食パン いちごジャム	鶏肉 みそ	えのきたけ 長ねぎ 切干大根 人参 いんげん いよかん	502・18.5 396・15.7	いちごジャムトースト 麦茶
23	日						
24	月	ごはん もやしの味噌汁 豚こま大根 キャベツのゆかり和え りんご	米 三温糖 片栗粉 /食パン 三温糖 いちごジャム/パン	豚肉 みそ 豆乳生 クリーム	もやし しいたけ 大根 きぬさや キャベツ きゅうり 人参 ゆかり りんご いちご	345・13.7 477・16.2	345歳いちごジャム パン 012歳お祝いケーキ 麦茶
25	火	ミートソーススパゲティ 大根のスープ ココロサラダ 345歳児:ヨーグルト 012歳児:みかんヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油/米 三温糖	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ヨーグルト /鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトピューレ 大根 いんげん きゅうり みかん缶/人参 しいたけ ほうろ こんにゃく	604・24.2 438・16.3	五目ごはん 麦茶
26	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 あじの南蛮漬 大根とこんにゃくの金平 りんご	米 片栗粉 三温糖 ごま/パン生地	あじ 油揚げ みそ /粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 大根 こんにゃく 人参 きぬさや りんご	505・22.9 371・17.6	チーズスティック パン 牛乳
27	木	ピピンパ チンゲン菜のスープ ぎつねサラダ いよかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油/マカロニ 三温糖	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき/きな粉 昆布	小松菜 もやし 人参 チンゲン 菜 しめじ キャベツ きゅうり しょうが にんにく いよかん	497・16.8 372・12.6	マカロニきな粉 昆布 麦茶
28	金	ごはん 千切りスープ ささみのパン粉焼き ブロッコリーサラダ せとか	米 パン粉 オリーブ 油 三温糖/米 ごま油	鶏肉 粉チーズ/焼 き豚	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッ コリー キャベツ パセリ缶 せとか/たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン	456・21.3 352・16.6	チャーハン 麦茶
29	土	マーボー丼 わかめスープ きゅうりのゆかり和え 清見オレンジ	米 麩/米	豆腐 豚肉 みそ 甜麩 わかめ	たけのこ 人参 玉ねぎ しいた け きゅうり キャベツ ゆかり 清見オレンジ/青菜ご飯の素	494・16.0 372・12.1	菜飯おむすび 麦茶
30	日						
31	月	ごはん キャベツのスープ 鶏の甘辛揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ せとか	米 片栗粉 三温糖 ごま/メロンパン	鶏肉/牛乳	玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり 人参 しょうが にん にく せとか	575・22.5 421・16.2	メロンパン 牛乳



ことしも たくさん きゅうしょくを たべてくれて ありがとう!  
みんな いっぱい たべられるようになったね。  
いつも ピッカリン!に きれいになった おさらを みせてくれて  
とっても うれしいです。これからも みんなが げんきにすくすく  
おおきくなるように きゅうしょくしつの みんなもがんばります!  
ねんちょうの みんなは これから しょうがくせいに なりますね。  
しょうがくせいに なっても たくさん たべて  
りっぱな おにいさん・おねえさん になってね!

成長感じる春です

日差しが暖かく感じられる季節になりました。  
早いもので、今年度も残り1か月となりました。  
「給食全部食べた!」と自信满满で報告してくれる子、  
「これは苦手だったけど、ちょっとだけ食べてみたの」控えめ  
に、けれども嬉しそうに報告してくれる子。  
一人ひとりが、自分のペースで少しずつ、いろいろなものが食  
べられるようになっていて、子どもたちの日々の言葉から、成  
長を感じています。今年度も1年ありがとうございました