

令和4年 3月 給食献立表

さくら保育園

| 日曜日 | 朝おやつ | 献立名 | 午後おやつ |
|------|-------------|--|--|
| 1 火 | ソーセージ | ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 2 水 | みかん缶 | 食パン チーズハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・チーズ・卵・パン粉・塩・ケチャップ) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ) | マカロニのトマト煮 (マカロニ・豚肉・人参・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・コンソメ) 麦茶 |
| 3 木 | 野菜ジュース | ちらし寿司 (ごはん・酢・砂糖・醤油・人参・蓮根・油揚げ・しいたけ・卵・さやえんどう・さくらでんぶ・のり) 鯖ステーキ (まぐろ・塩・こしょう・片栗粉) 小松菜のお浸し(小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 花魁のスープ (花魁・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | フルーチェ ひなあられ風お麩ラスク (お麩・砂糖・バター・抹茶・イチゴパウダー) |
| 4 金 | バナナ | 雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・小松菜・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) たたききゅうり(きゅうり・塩) たくあん | ワッフル (はちみつ) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 5 土 | | ☆製作展☆ | |
| 7 月 | チーズ | ごはん 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | チョコチップケーキ (ホットケーキミックス、卵、バター・チョコチップ、ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 8 火 | バナナ | ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) ツナサラダ (大根・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) ミニトマト | フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) 乳児…生クリームなし:ヨーグルト 牛乳 |
| 9 水 | ヨーグルト | ひじきの炊き込みごはん (ごはん・ひじき・人参・油揚げ・醤油・みりん・酒・かつおだし・さばだし) 鶏肉の照り焼き (鶏肉・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) 小松菜の和風ツナ和え (小松菜・キャベツ・人参・ツナ・かつお節・醤油) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 10 木 | 牛乳 ビスケット | サンドイッチ(ハム・マーガリン・イチゴジャム)・コーンパン 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) フライドポテト スティックきゅうり(きゅうり・塩) にんじんの甘煮(人参・砂糖・醤油・みりん) チーズ・バナナ・ゼリー | マーラーカオ 牛乳 |
| 11 金 | しらす | スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん おふのスープ (麩・人参・ほうれん草・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | かぼちゃプディング (かぼちゃ・牛乳・卵・砂糖) 麦茶 |
| 12 土 | | ☆大そうじ☆ | |
| 14 月 | 牛乳 ウエハース | ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭・みそ・マヨネーズ) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩) | コーンフレーククッキー (小麦粉・コーンフレーク・卵・バター・砂糖・ベーキングパウダー) 牛乳 |
| 15 火 | チーズ | 鶏そぼろ丼(ごはん・鶏肉・卵・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) たたききゅうり(きゅうり・塩) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | オレンジトースト (食パン・卵・オレンジジュース・はちみつ・砂糖・バター・粉糖) スキムミルク (脱脂粉乳) |

| | | | | |
|----|---|-------------|--|---|
| 16 | 水 | ヨーグルト | さくらごはん(醤油・酒) 豆腐団子のユーリンチー風 (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・ひじき・かつお節・醤油) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) |
| 17 | 木 | パン缶 | 食パン キャベツのメンチカツ (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・塩・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) トマトスープ (トマト・キャベツ・人参・コンソメ) | 焼きおにぎり (ごはん・みそ・砂糖・みりん・醤油・ごま油) |
| 18 | 金 | 野菜ジュース | ☆思い出手つなぎ遠足☆ | カルピスグミ(カルピス・ゼラチン・砂糖) |
| 19 | 土 | 希望保育 | サンドイッチ・バナナ・牛乳 | ビスケット 麦茶 |
| 21 | 月 | | ☆春分の日☆ | ビスケット・野菜ジュース |
| 22 | 火 | チーズ | ごはん タラの塩焼き (タラ・酒・塩) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) |
| 23 | 水 | バナナ | 食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ) | バナナ春巻き (バナナ・餃子の皮・レモン汁・バター・グラニュー糖) |
| 24 | 木 | 牛乳 ビスケット | チキンカツカレー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん | さくさくあんパン (ホットケーキミックス、卵、バター・生クリーム、こしあん、砂糖) |
| 25 | 金 | ヨーグルト | けんちんうどん (うどん・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・豚肉・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) バナナ チーズ | フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ) |
| 26 | 土 | | ☆卒園式☆ | |
| 28 | 月 | チーズ | ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) ほうれん草のごま和え (ほうれん草・キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉) | フルーツケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・卵・バナナ・レーズン・チーズ・バター・生クリーム) |
| 29 | 火 | ソーセージ | チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズ バナナ | メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) |
| 30 | 水 | | ☆家庭保育の日☆ | |
| 31 | 木 | | ☆家庭保育の日☆ | |

除去はありません

除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします

☆3月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

≪左:幼児 / 右:乳児≫

| | | |
|-----------------|------|------|
| エネルギー (Kcal) | 593 | 485 |
| たんぱく質(g) | 24.9 | 20.6 |
| 脂質(g) | 19.8 | 16.4 |
| Ca(mg) | 238 | 215 |
| Vc(g) | 25 | 20 |
| 鉄分(mg) | 2.1 | 1.7 |
| 塩分(g) | 2.5 | 2.1 |

☆今年度最後の月になりました☆

4月に比べ子どもたちは、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃。食事面においても、苦手なものもいろいろな方法で提供することにより少しずつ食べられるようになっていたり、お箸の使い方が上手になっていたりとその子なりのペースでそれぞれ成長してきました。乳幼児期は心も体も著しく成長するため、食事も重要な役割を果たします。この時期に大切なのは「食べることで幸せ!」とたくさん感じられることだと思います。ちょっとした工夫で『楽しい!嬉しい!幸せ!』と思ってくれると嬉しいですよ。5歳児は卒園を迎え、4月から小学生になります。小学校へ行って栄養たっぷりのおいしい給食を食べて元気いっぱい過ごしてほしいと願っています。

そして、「おふくろの味」というものを、どんな形であれ感じたことのある人はいるのではないのでしょうか。思い出してみてください。おにぎりの形は三角・四角・丸・俵型…自分がにぎってもらっていた形と同じ形のおにぎりをお子さんににぎってあげていませんか。自分が親にもらったことを、そのまま脳が「愛され記憶」として残しており、お子さんにも伝わっているんですよ。

これからも、園の子ども皆が「食べられる自信」をもって少しずつ成長していけることを願っています。それぞれの家庭の味にはかないませんが「思い出の味・愛のある給食」を目指していきたいと思っています。