

令和5年 3月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	水	せんべい	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)	カルピスグミ(カルピス・ゼラチン・砂糖) ビスケット 麦茶
2	木	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) スキムミルク (脱脂粉乳)
3	金	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) 白菜のお浸し(白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 花麩のスープ (花麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	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) ジョア(いちご味)
4	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
6	月	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)	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
7	火	チーズ	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 りんごジュース
8	水	ソーセージ	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) 小松菜のお浸し (小松菜・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)	ドラえもんパン (カスタードクリームパン) 牛乳
9	木	せんべい	おにぎり(さくらごはん・わかめ) まぐろの竜田揚げ(まぐろ・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) ミートボール しらすサラダ(しらす・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・バナナ・野菜ジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ (いちご味・牛乳) ビスケット
10	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	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)
11	土		☆大そうじ☆	
13	月	ソーセージ	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(豚汁:防災食使用) (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)	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)
14	火	みかん缶	食パン 白はんぺんチーズフライ (白はんぺん・チーズ・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 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
15	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)	小豆蒸しパン (蒸しパンミックス・粒あん・卵・牛乳・砂糖) 麦茶
16	木	チーズ	もずく丼(ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒) 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)	ワッフル 牛乳

17	金	野菜ジュース	✪思い出手つなぎ遠足✪	わらびもち風(粉寒天・黄な粉・砂糖・塩) 麦茶
18	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
20	月	飲むヨーグルト	食パン 鮭の香りフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) クリームシチュー (じゃがいも・人参・玉ねぎ・マカロニ・コーン・牛乳・シチュールー)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 麦茶
21	火		✪春分の日✪	
22	水	せんべい	ごはん 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)	チョコチップクッキー (小麦粉・チョコチップ・卵・バター・砂糖・ベーキングパウダー) 牛乳
23	木	ソーセージ	けんちんうどん(けんちん汁:防災食使用) (うどん・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・鶏肉・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) バナナ チーズかまぼこ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
24	金	バナナ	カレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・チーズ・りんご・カレールウ) チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) 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)	あじさいゼリー (ゼリーの素:ぶどう・青りんご・もも)
25	土		✪卒園式✪	
27	月	ヨーグルト	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)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) 麦茶
28	火	チーズ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き (鶏肉・酒・塩・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) 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)	バナナケーキ (バナナ・牛乳・卵・砂糖・ホットケーキミックス・バター) 牛乳
29	水	飲むヨーグルト	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) りんごジュース
30	木	ビスケット	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)	ロールカステラ 麦茶
31	金		✪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)	653	520
たんぱく質(g)	26.9	21.7
脂質(g)	20.8	16.4
Ca(mg)	243	224
Vc(g)	25	20
鉄分(mg)	2.5	1.9
塩分(g)	2.3	2.0

切日
月 日

✪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たり、お箸の使い方が上手になっ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!』とってくれると嬉しいですね。5歳児は卒園を迎え、4月から小学生になります。小学校へ行っても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。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きませんが「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。

✪かもめくみ〜給食・おやつベスト5〜✪

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 1位 カレーライス | 1位 ワッフル | 3月の給食の献立に |
| 2位 ハヤシライス | 2位 ドラえもんパン | かもめさんのベスト5が |
| 3位 クリームシチュー | 3位 あじさいゼリー | 入っています! |
| 4位 豚大根 | 4位 フルーツサンド | いつも「美味しい!」と |
| 5位 もずく丼 | 5位 小豆蒸しパン | 言ってくれてありがとう! |