

令和6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 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) 鮪ステーキ (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)
2 土		☆大そうじ☆	
4 月	ウエハース	しょうゆラーメン (ラーメン・豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・なると・醤油・鶏ガラ) チーズかまぼこ バナナ	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) 乳児…チョコなし 牛乳
5 火	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)	マシュマロトースト (マシュマロ・食パン) スキムミルク (脱脂粉乳): 幼児ココア味
6 水	ヨーグルト	ごはん 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
7 木	せんべい	サンドイッチ(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) ミートボール マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜ジュースorりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ (いちご味・牛乳) ビスケット
8 金	バナナ	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが・かつおだし・さばだし) 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)	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): 幼児ココア味
9 土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
11 月	飲むヨーグルト	チキンカツカレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・チーズ・りんご・カレールウ・鶏肉・卵・小麦粉・パン粉) 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)	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
12 火	チーズ	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭・みそ・マヨネーズ) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 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)	あじさいゼリー (ゼリーの素:ぶどう・青りんご・もも)
13 水	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	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
14 木	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐(豚肉・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・白葱・にんにく・生姜・みそ・赤みそ・みりん・酒・醤油・砂糖・ごま油・中華だし・片栗粉) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
15 金	野菜ジュース	☆思い出手つなぎ遠足☆	みかんゼリー
16 土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
18 月	せんべい	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) 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) おふのみそ汁 (麩・人参・たまねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	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) スキムミルク (脱脂粉乳): 幼児ココア味
19 火	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・シチュールウ)	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶

20	水		☆春分の日☆		
21	木	ウエハース	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)		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) 牛乳
22	金	バナナ	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) やみつつきゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん 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)		ドラえもんパン (カスタードクリームパン) スキムミルク (脱脂粉乳): 幼児ココア味
23	土		☆卒園式☆		
25	月	ビスケット	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) 牛乳
26	火	ヨーグルト	食パン 白はんぺんフライ (白はんぺん・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・りんご・チーズ・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・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
27	水	せんべい	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) 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) 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) スキムミルク (脱脂粉乳): 幼児ココア味
28	木	チーズ	ごはん 焼き肉 (豚肉・酒・りんご・にんにく・しょうが・醤油・砂糖) 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) わかめスープ (コーン・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		カルピスグミ (カルピス・ゼラチン・砂糖) ビスケット 麦茶
29	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≫

※切日
2月 29

エネルギー (Kcal)	659	545
たんぱく質(g)	26.7	21.9
脂質(g)	21.9	17.5
Ca(mg)	260	247
Vc(g)	25	20
鉄分(mg)	2.4	2.0
塩分(g)	2.1	1.9

☆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!』と思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ただ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ひます。

☆かもめぐみ～給食・おやつベスト3～☆

- | | |
|-------------|--------------|
| 1位 麻婆豆腐 | 1位 ドラえもんパン |
| 2位 しょうゆラーメン | 2位 マシュマロトースト |
| 3位 チャンポン麺 | 3位 塩焼きそば |
| | あじさいゼリー |

☆人気メニュー☆

さばの味噌煮・焼き肉・スタミナ納豆ごはん・ハヤシライス・松風焼き・フルーツサンド
しらすトースト・フルーツヨーグルト・マカロニのトマト煮・コーンフレーククッキーなど…!

3月の給食の献立に
かもめさんのベスト3と人気メニュー
が入っています!
いつも「美味しい!」と
言ってくれてありがとう～!