

令和 3年

3月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 鮭の塩焼き がんと野菜の煮物 大根サラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳(10時) サッポロポテト(10時) 牛乳 焼きそば	普通牛乳・ペにぎけ・がんもどき・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ・魚肉ソーセージ・さくらえび素干し	精白米・砂糖・マヨネーズ・ごま・中華めん・調合油	にんじん・ごぼう・だいこん・きゅうり・コーン缶詰・クリーム・ほんしめじ・はくさい・にんじん・青ピーマン・キャベツ・あおのり
2 火	黒米ご飯 スパニッシュオムレツ 大根と豚バラの煮物 なめたけ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	ジュース(10時) マンナ(10時) 牛乳 ホットケーキ	鶏卵・ウインナーソーセージ・ぶたばら・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	ビスケット・精白米・じゃがいも・調合油・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・メープルシロップ	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトケチャップ・だいこん・はくさい・えのきたけ味付け瓶詰・塩わかめ・乾わかめ・だいこん
3 水	ちらし寿司 エビフライ さといもの煮物 小松菜の磯辺和え すまし汁(花ふ・わかめ) いちご	牛乳(10時) コナツサブレ(10時) 牛乳 マカロニきな粉	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・調合油・さといも・観世ふ・マカロニ・スパゲティ	にんじん・干しいたけ・かんぴょう・ごぼう・れんこん・焼きのり・こまつな・きょうな・乾わかめ・いちご
☆ 4 木	山菜おこわ モロの竜田揚げ さつまの甘煮 ほうれん草のごま酢和え みそ汁(大根・しめじ) ゼリー	飲むヨーグルト(10時) バナナ(10時) ジュース たこやき	ドリンクヨーグルト・油揚げ・まかじき・淡色辛みそ	精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・砂糖・ごま・オレンジゼリー	バナナ・にんじん・ゆで干しぜんまい・ゆでたけのこ・ゆであらび・ぶなしめじ・ほうれん草・だいずもやし・にんじん・だいこん・オレンジジュース
5 金	大豆挽肉カレー 赤漬け シーフードサラダ ココア豆乳 バナナ するめ	ジュース(10時) えびせん(10時) 牛乳 おっとと	ぶたひき肉・大豆たんぱく・しばえび・するめいか・豆乳・するめ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・砂糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・だいこん・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・きょうな・バナナ
8 月	ご飯 豆腐ハンバーグ はくさいのポン酢和え 五目煮豆 みそ汁(もやし・えのき)	牛乳(10時) ビスコ(10時) 乳酸飲料 お好み焼き	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・かにかまぼこ・さつま揚げ・大豆・淡色辛みそ・乳酸菌飲料・魚肉ソーセージ・さくらえび素干し	精白米・パン粉・調合油・いりごま・砂糖・板こんにやく・薄力粉	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・スイートコーン・ごぼう・りょくとうもやし・えのきたけ・乾わかめ・キャベツ・あおのり
9 火	お楽しみ献立	牛乳(10時) ボーロ(10時) 牛乳 マーブルケーキ	普通牛乳・塩ほっけ・凍り豆腐・かにかまぼこ・木綿豆腐・赤色辛みそ・鶏卵	衛生ボーロ・精白米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	にんじん・生しいたけ・きゅうり・スイートコーン・なめこ水・煮詰・根深ねぎ
10 水	七分づきご飯 ボークチャップ れんこんの金平 おかか和え みそ汁(かんぴょう・卵)	牛乳(10時) ウエハース(10時) 牛乳 わかめおにぎり	普通牛乳・ぶたばら・かつお節・鶏卵・淡色辛みそ	精白米・調合油・砂糖・いりごま	キャベツ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・れんこん・ほうれん草・かんぴょう・乾わかめ
11 木	ご飯 さわらの照り焼き 大根のそぼろ煮 三色ナムル きのこ汁	牛乳(10時) サントリ(10時) 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・さわら・ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・砂糖・片栗粉・いりごま・ごま油・食パン	だいこん・りょくとうもやし・ほうれん草・にんじん・生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ・だいこん・根深ねぎ・いちごジャム
12 金	ハヤシライス 赤漬け かぼちゃのサラダ 牛乳 オレンジ 昆布	飲むヨーグルト(10時) 動物ビスケット(10時) ジュース せんべい	ドリンクヨーグルト・ぶたもも・普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・塩せんべい	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャップ・トマト・だいこん・かぼちゃ・にんじん・りんご・きゅうり・レーズン・ネーブル・りしりこんぶ・りんごジュース
15 月	ご飯 かじきのみそ焼き 鮎の卵とじ 菜の花のおひたし みそ汁(白菜・ねぎ)	牛乳(10時) ホームパイ(10時) 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・鶏卵・削り節	精白米・砂糖・車ふ・ごま	たまねぎ・にんじん・なばな・キャベツ・はたけしめじ・はくさい・根深ねぎ・乾わかめ
16 火	ご飯 チキンカツ かじきのカツ 炒め れんこんの酢の物 みそ汁(豆腐・白菜)	牛乳(10時) えびせん(10時) 牛乳 たいやき	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・エリンギ・れんこん・冷凍コーン・にんじん・乾わかめ・にんじん・はくさい
17 水	七分づきご飯 さんまの煮付け 五目ごま炒め かぶの漬付け すいとん汁	ジュース(10時) 星たべよ(10時) 牛乳 ふかし芋	さんま・油揚げ・普通牛乳	精白米・砂糖・緑豆はるさめ・調合油・ごま・板こんにやく・薄力粉・さつまいも	りんごジュース・キャベツ・にんじん・きくらげ・たけのこ水・煮詰・チンゲンサイ・かぶの葉・かぶ・だいこん・はくさい・根深ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
489Kcal	16.2g	13.9g	230mg	1.8mg	158μg	0.22mg	0.33mg	24mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
590Kcal	20.2g	15.7g	219mg	2.3mg	202μg	0.27mg	0.34mg	31mg

萌丘東保育園

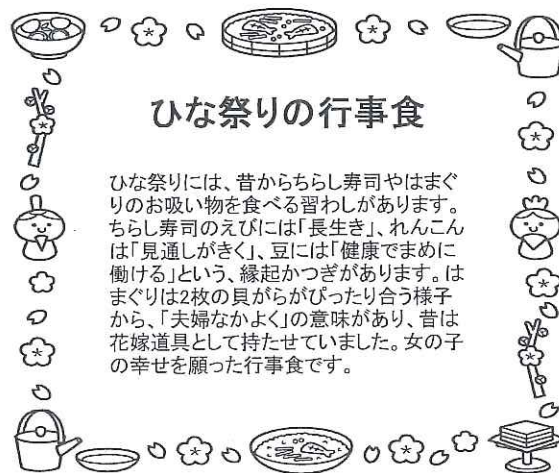
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 木	牛丼 ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 乳酸飲料 りんご	牛乳(10時) ハッピーターン(10時) 牛乳 きなこドーナツ	乳酸菌飲料・牛かたロース・ロースハム・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵・きな粉	精白米・しらたき・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・ごま・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・スイートコーン・ほうれん草・りんご
19 金	シーフードカレー らっきょう 海草サラダ いちご豆乳 グレープフルーツ 食べる煮干し	牛乳(10時) リッツ(10時) ジュース サッポロポテト	普通牛乳・するめいか・しばえび・あさり・かにかまぼこ・煮干し・豆乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・らっきょう・レタス・アスパラガス・塩わかめ・赤ピーマン・黄ピーマン・きょうな・グレープフルーツ・りんごジュース
22 月	ご飯 ホキの磯フライ 竹輪と野菜の煮物 マカロニサラダ みそ汁(白菜・しめじ)	牛乳(10時) アパティスケット(10時) 牛乳 ライスオムレツ	普通牛乳・ホキ・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ	精白米・パン粉・薄力粉・調合油・生いも板こんにやく・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	あおのり・にんじん・だいこん・ブロッコリー・ぶなしめじ・にんじん・はくさい
23 火	ご飯 筑前煮 ひじき入り卵焼き 青菜のしらす和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) プチゼリー	飲むヨーグルト(10時) アパティスケット(10時) 牛乳 黒糖ラスク	ドリンクヨーグルト・鶏もも・鶏卵・しらす干し・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・板こんにやく・砂糖・調合油・マヨネーズ・いりごま・じゃがいも・プチゼリー・食パン・黒砂糖	だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・れんこん・ひじき・ほうれん草・乾わかめ
24 水	ビビンバ 生揚げの煮物 花野菜の中華和え みそ汁(ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	牛乳(10時) ボーロ(10時) 牛乳 蒸しパン	普通牛乳・ぶたかた・生揚げ・油揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト	衛生ボーロ・精白米・調合油・いりごま・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・さつまいも	ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・冷凍コーン・根深ねぎ・乾わかめ・にんじん
25 木	七分づきご飯 たらのピカタ れんこんサラダ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳(10時) サッポロポテト(10時) 牛乳 ミニドック	普通牛乳・たら・鶏卵・さつま揚げ・大豆・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・調合油・マヨネーズ・砂糖・じゃがいも・板こんにやく	れんこん・にんじん・スイートコーン・かいわれ・ひじき・生しいたけ・ごぼう・だいこん・根深ねぎ・トマトケチャップ
26 金	チキンカレー 福神漬 コーンスローサラダ 牛乳 バナナ するめ	ジュース(10時) ホームパイ(10時) 飲むヨーグルト クレープ	鶏もも・普通牛乳・するめ・ドリンクヨーグルト	精白米・じゃがいも・調合油・フレンチドレッシング	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ
29 月	ご飯 しょうが焼き さつま揚げと野菜の煮物 マリネ みそ汁(豆苗・まいたけ)	牛乳(10時) 味しるべ(10時) 牛乳 みたらし団子	普通牛乳・ぶたかたロース・さつま揚げ・淡色辛みそ	精白米・調合油・砂糖・フレンチドレッシング・薄力粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・パセリ・まいたけ・トウモロコシ
30 火	ご飯 さばのみそ煮 ビーフン炒め もやしのポン酢和え かきたま汁	ジュース(10時) バナナ(10時) 牛乳 黒糖蒸しパン	さば・赤色辛みそ・ロースハム・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・ビーフン・ごま油・調合油・いりごま・甘納豆(あずき)・黒砂糖	りんごジュース・バナナ・しょうが・キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり・りょくとうもやし・だいこん・根深ねぎ・にんじん
31 水	お弁当の日	牛乳(10時) ビスコ(10時)	普通牛乳		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。

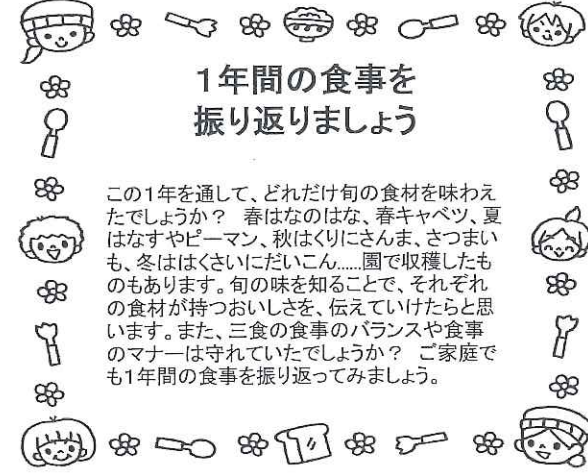
※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生会です。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起がつけられています。はまぐりは2枚の貝がらがびつたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさんま、さつまいも、冬ははくさいやだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。