

令和6年 3月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や汗や涙になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や汗や涙になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司 魚の塩焼き 付け合わせ ブロッコリー	ひなあられ カルピス	米、砂糖	アコウダイ、鶏ひき肉、カルピス、卵、さくらでんぶ、油揚げ	ブロッコリー、いちご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)、焼きのり	牛乳	20	水	春分の日					
2	土	ドライカレー 白菜のスープ バナナ	牛乳 かし	小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、セロリ、干しいたけ、にんにく	牛乳	21	木	きつねうどん ひじきのサラダ みかん	麦茶 チーズおかわおすび	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、ハム、チーズ、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、ひじき	牛乳
4	月	ごはん すき焼き風煮 南瓜の煮物 みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 麺ラスク	米、砂糖、無塩バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、かまぼこ、みそ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、生わかめ、しいたけ	牛乳	22	金	カツカレー コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、油、パン粉、ペンネ、小麦粉、黒砂糖、ごま油、砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉(ヒレ)、豚肉(もも)、卵、きな粉、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、トマト、りんご、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく	牛乳
5	火	ごはん さばのみそ煮 白菜とほうれん草のしらすとえ 鶏五目汁	牛乳 じゃかもち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏むね肉、とろけるチーズ、みそ、しらす干し	はくさい、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、しょうが、焼きのり	鉄分入りジュース	23	土	卒園式					
6	水	食パン・いちごジャム りんご グラタン 付け合わせ ブロッコリー ミネストローネ	牛乳 塩おむすび	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ベーコン	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、いちごジャム・低糖度、セロリ、コーン缶、えのきたけ、にんにく	牛乳	25	月	ごはん ピピンバ じゃがいものバター煮 中華風コンソースープ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(無糖)	もやし、ほうれんそう、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごま、しょうが、にんにく	牛乳
7	木	しらすごはん 鶏のから揚げ 付け合わせ カリフラワー いかくんサラダ	牛乳 みかん せんべい	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、いかくん、しらす干し	みかん、きゅうり、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、セロリ、にんじん、生わかめ、レモン、しょうが、にんにく	牛乳	26	火	麻婆丼 押三井 わかめスープ	ほうじ茶 青りんごゼリー せんべい	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳
8	金	豚肉の八幡巻き 青菜の納豆とえ みそ汁 さつまいも・油揚げ ごはん	麦茶 豆乳もち	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	豚肉(肩ロース)、調理豆乳、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、きな粉	こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、ごま	牛乳	27	水	ごはん 大豆とウィンナーのトマト煮 シーチキンきゅうり 野菜スープ	牛乳 バナナ ビスケット小	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、ウィンナーソーセージ、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、レタス、だいこん、生わかめ、りんご、にんにく	牛乳
9	土	ナポリタン 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶	牛乳	28	木	焼きそば 豚汁 オレンジ	鉄分入りジュース おにぎりせんべい	焼きそばめん、ざといも(冷凍)、油、ごま油	豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、いか、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン	野菜ジュース
11	月	☆防災献立の日☆ 防災カレー ペーコンサラダ ヨーグルトとえ	牛乳 マドレーヌ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、きゅうり、キャベツ、パイン缶、りんご	野菜ジュース	29	金	親子丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 白菜とえのき	牛乳 ギンビス	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、しらす干し	はくさい、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、えのきたけ、生わかめ	牛乳
12	火	ごはん マーメイドチキン 付け合わせ トマト かぶとコーンのスープ	牛乳 幼児:カルシウムせんべい 乳児:やさいせんべい	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	こまつな、かぶ、トマト、コーン缶、かぶ・葉、マーメイド・低糖度、にんじん	牛乳	30	土	煮込みうどん 青菜のペーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳
13	水	しょうゆラーメン 白菜の甘酢和え バナナ	牛乳 肉まん りす組:ナナド	ゆで中華めん、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、なるど	はくさい、バナナ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳	都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。							
14	木	☆お楽しみ給食ぞう組希望献立☆ ごはん ナムル 幼児:えびフライ乳児:魚フライ 付け合わせ ブロッコリー クロレラ	牛乳 ふかしもち	さつまいも、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、えび、カレイ、生クリーム、かれい	クリームコーン缶、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、パセリ	牛乳	早いもので、今年度の終わりの月を迎えました。 4月からこの一年間で心も体も見違えるほど成長しましたね。 何でも食べて、たくさん体を動かして、ぐっすり寝る。 みんながすくすくと健やかに成長していく姿を楽しみにしています。 そして園のリーダーとして活躍してくれたぞう組さん。 ありがとうの気持ちを込めたお楽しみ給食の日があります。お楽しみに! 今年度もアンケート等ご協力ありがとうございました。							
15	金	お弁当の日 りす組は給食が出ます	牛乳 プチクッキー	牛乳	牛乳		牛乳	1日 ひな祭り献立 11日 防災献立の日 15日 お弁当の日 20日 お楽しみ給食 ぞう組おすすめ献立を提供します							
16	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) 鶏と青菜の豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、マーガリン	牛乳、豆乳、鶏むね肉(皮付)、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、しめじ、コーン缶、きゅうり	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							
18	月	ごはん 焼き肉 付け合わせ ブロッコリー ポテトサラダ	牛乳 チャーハン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、みそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、きゅうり、りんご、しょうが、ごま、にんにく	牛乳	1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)							
19	火	ふりかけご飯 幼児:焼きししゃも 乳児:かれい 豚肉と春雨の炒め物 みそ汁 かばちゃ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、ししゃも、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、かれい	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	鉄分入りジュース	エネルギー 573 kcal 鉄 2.7 mg たんぱく質 22.1 g カルシウム 266 mg 脂質 19.2 g ビタミンC 37 mg 塩分 2.0 g 食物繊維 4.0 g エネルギー 478 kcal 鉄 2.5 mg たんぱく質 18.7 g カルシウム 241 mg 脂質 16.3 g ビタミンC 31 mg 塩分 1.6 g 食物繊維 3.2 g							

早いもので、今年度の終わりの月を迎えました。
4月からこの一年間で心も体も見違えるほど成長しましたね。
何でも食べて、たくさん体を動かして、ぐっすり寝る。
みんながすくすくと健やかに成長していく姿を楽しみにしています。
そして園のリーダーとして活躍してくれたぞう組さん。
ありがとうの気持ちを込めたお楽しみ給食の日があります。お楽しみに!
今年度もアンケート等ご協力ありがとうございました。



1日	ひな祭り献立	11日	防災献立の日	15日	お弁当の日
20日	お楽しみ給食	ぞう組おすすめ献立	を提供します		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	573 kcal	鉄	2.7 mg	
	たんぱく質	22.1 g	カルシウム	266 mg	
	脂質	19.2 g	ビタミンC	37 mg	
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.0 g	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	478 kcal	鉄	2.5 mg	
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	241 mg	
	脂質	16.3 g	ビタミンC	31 mg	
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.2 g	