

令和 5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
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ロールパン クリームシチュー いかくんサラダ みかん	麦茶 チーズおかかおむすび	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、チーズ、かつお節、いかくん	みかん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、セロリ、しめじ、コーン缶、レモン	牛乳
2 木	ごはん 豚肉の八幡まき 白菜とほうれん草のしらすえみそ汁 じゃがいもとわかめ	ミニカップゼリー 牛乳 マドレーヌ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、みそ、しらす干し	はくさい、にんじん、ごぼう、いんげん、生わかめ	牛乳
3 金	ちらし寿司 魚の塩焼き 付け合わせ 大根おろし 付け合わせ ブロッコリー	すまし汁(ひなまつり) いちご カルピス	米、砂糖	たい、鶏ひき肉、カルピス、卵、なたと、さくらてんぷ、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、いちご、ほうれんそう、にんじん、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
4 土	チキンピラフ ポトフ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しいたけ	牛乳
6 月	ごはん すき焼き風煮 大根の中華サラダ みそしる かぶと油揚げ	牛乳 マカロニケチャップ	米、砂糖、マカロニ、油、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、油揚げ、かまぼこ、みそ、ハム	はくさい、だいこん、しらたき、きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、かぶ、葉、しいたけ、ピーマン	牛乳
7 火	焼きそば さつまいも バナナ	牛乳 ホットケーキ	焼きそばめん、さつまいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ピーマン	野菜ジュース
8 水	ふりかけご飯 副菜 幼児:焼きししゃも 乳児:かれい 付け合わせ ブロッコリー みそ汁 小松菜となめこ 五目きんぴら	ミニカップゼリー 牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ししゃも、豚肉(もも)、さつまいも、みそ、かれい	ブロッコリー、こまつな、ごぼう、なめこ、しらたき、にんじん、だいこん	牛乳
9 木	ロールパン イタリアンオムレツ風 ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	牛乳 焼きうどん	コッペパン、ゆでうどん、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、ハム、豚肉(もも)、とろけるチーズ	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、りんご、ほうれんそう、にんじん、あおのり	牛乳
10 金	☆防災献立の日☆ 非常食カレー シーチキンきゅうり フルーツポンチ	野菜ジュース 非常食わかめご飯	米、油、砂糖	ツナ油漬缶	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、生わかめ、りんご、レモン果汁	牛乳
11 土	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、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、ホルトマト缶詰、干しいたけ	牛乳
13 月	ごはん ハンバーグ 付け合わせ フライドポテ 付け合わせ トマト	かぼちゃサラダ コーンポタージュ ほうじ茶 青りんごゼリー たまごせんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム	クリームコーン缶、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	牛乳
14 火	ごはん 松風焼き 付け合わせ カリフラワー ミニカップゼリー	ほうれん草のごま和え かきたま汁 牛乳 くるぼう	米、無塩バター、グラニュー糖、砂糖、パン粉、片栗粉、油、麩	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ	ほうれんそう、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、すりごま、ごま	鉄分入りジュース
15 水	お弁当の日 りす組は給食が出ます	牛乳 くるぼう				牛乳
16 木	食パン・いちごジャム グラタン ベーコンサラダ 大根とわかめのスープ	ほうじ茶 しらすおむすび	食パン、米、じゃがいも、油、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ベーコン、しらす干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム・低糖度、しいたけ、りんご、生わかめ、干しいたけ	牛乳
17 金	ごはん さばのしょうゆ煮 ピーマンと野菜の炒め物 みそ汁 じゃがいもと小松菜	ミニカップゼリー 牛乳 プチクッキー	米、じゃがいも、ピーマン、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、しょうが	牛乳
18 土	ハヤシライス スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、コーン缶	牛乳

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	みそラーメン 温野菜サラダ みかん	牛乳 肉まん	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	みかん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カリフラワー、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
21 火	春分の日					
22 水	麻婆丼 絆三系 わかめスープ チーズ	牛乳 ギンビス	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、チーズ、豚ひき肉、卵、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、たけのこ(ゆで)	牛乳
23 木	☆お楽しみ給食 ぞう組希望献立☆ 麦ごはん カツカレー コーンサラダ クロレラ	牛乳 お楽しみパフェ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、パン粉、押麦、小麦粉、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(ヒレ)、豚肉(もも)、生クリーム、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、みかん缶、にんじん、コーン缶、キウイフルーツ、いちご、ごま、にんにく	牛乳
24 金	ごはん さけのしおやき 付け合わせ ブロッコリー 肉じゃが	みそ汁 ほうれん草とえのき フルーチェ 牛乳 マシュマロパー	米、じゃがいも、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、みそ	ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	牛乳
25 土	卒園式					
27 月	夕焼けご飯 鶏レバーソース煮 ジャーマンポテ みそ汁 大根と油揚げ	ミニカップゼリー 麦茶 バナナフルーツヨーグルト	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、油	鶏レバー、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、白みそ、油揚げ、しらす干し	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	牛乳
28 火	きつねうどん ポパイサラダ バナナ	牛乳 いちごジャムサンド	ゆでうどん、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、ねぎ、にんじん、いちごジャム	りんごジュース
29 水	ごはん マーレドチキン 付け合わせ ブロッコリー 小松菜のじゃこ和え	牛乳 カステラ	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、ブロッコリー、コーン缶、かぶ、葉、マーレド・低糖度、にんじん	牛乳
30 木	ごはん カレイのホイル焼き ひじきの煮物 豚汁	ミニカップゼリー 牛乳 おにぎりせんべい	米、さといも(冷凍)、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、チーズ、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、マッシュルーム缶、板こんにやく、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ひじき	牛乳
31 金	親子丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 かぼちゃ	牛乳 プチシュークリーム	米、砂糖、油、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、いちご、みかん缶、にんじん、生わかめ	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。

園のリーダーとして活躍してくれたぞう組とのおもいで月間が始まります。この1年間で身長や体重はどのくらい成長したでしょうか。何でも食べて、たくさん体を動かして、ぐっすり寝てみんなが健やかに成長していく姿を楽しみにしています。今年度もアンケート等ご協力ありがとうございました。

* 3日 ひな祭り献立 * 10日 防災献立の日
* 15日 お弁当の日 * 23日 ぞう組希望献立の日

花粉症に効果的な食べ物

花粉がっらい季節です。食餌繊維が豊富な野菜類や青魚、しそやヨーグルト、緑茶等を積極的に食べると症状を抑える効果が期待される食品といわれています。効果に個人差はありますが、食事に取り入れるのも花粉症対策のひとつです。腸内環境を整えてこの時期を乗りきりましょう。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	602 kcal	鉄	2.6 mg
		たんぱく質	23.7 g	カルシウム
	脂質	19.4 g	ビタミンC	4.1 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	510 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	262 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.2 g