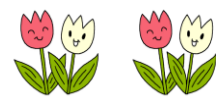




3月の献立表



平成27年2月27日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食 物	赤 血や肉となる食 物	緑 体の調子を整える食 物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
2	月	鶏肉のごま煮 菜の花和え 中華スープ ぼんかん	麦茶 星たべよ	ブルーベリーヨーグルト	油 こま油 砂糖	鶏肉 わかめ たまご	こんにゃく 大根 いんげん ほう うれん草 アスパラ菜 人参 も やし 長ねぎ ぼんかん	E 248 P 12.4 F 5.3 塩 2.6	
3	火	おひな様の三色ご飯 チキンナゲット 茹でブロッコリー すまし汁 いちご	野菜ジュース	アイスクリーム	米 油 花魁 こま	わかめ 鮭フレーク 錦糸玉 子 チキンナゲット 豆腐	人参 さや ブロッコリー ほう れん草 いちご	E 568 P 19.7 F 17.9 塩 2	
4	水	オムレツ ミックスキャベツ ゆかり ほうれん草のミルクスープ りんご	バナナ	牛乳 アメリカンドック		たまご ベーコン チーズ 鶏挽肉 ウィンナー 牛乳	パセリ ブロッコリー ほうれん 草 玉ねぎ りんご	E 497 P 18.9 F 26.6 塩 2.7	
5	木	ポークシューマイ 五目きんぴら うどん汁 デコボン	みかんジュース	牛乳 ポップコーンキャラメル味	油 こま油 こま 砂糖 もち 米	ポークしゅうまい さつま揚 げ 豆腐 味噌 牛乳	大根 れんこん 人参 ごぼう しらたき 小松菜 デコボン	E 421 P 18.6 F 11.7 塩 2.9	
6	金	サーモン焼き 炒めビーフン みそ汁 いよかん	いちご	牛乳 せんべい	油 こま油	鮭 豚肉 油揚げ 味噌 牛 乳	玉ねぎ 人参 しじめ ピーマ ン 白菜 いよかん いちご	E 338 P 21 F 13.6 塩 2	
7	土	ブラウンシチュー バナナ ふりかけ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 バター 生クリーム	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース し めじ バナナ	E 471 P 17.3 F 18.4 塩 2.1	
9	月	五目卵蒸し 三色和え チーズ納豆 みそ汁 いちご	デコボン	牛乳 せんべい	油 砂糖	鶏肉 たまご 納豆 チーズ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 しじめ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり いちご デ コボン	E 328 P 22.4 F 15.9 塩 2.3	
10	火	ひれかつ パスタサラダ みそ汁 みかんゼリー	バナナ	牛乳 アップルケーキ	小麦粉 バン粉 油 マカロニ マヨネーズ 米	豚肉 たまご ツナ缶 豆腐 味噌	きゅうり キャベツ 人参 コー ン チンゲン菜	E 515 P 24.6 F 25 塩 2	
11	水	タラのマヨネーズ焼き かき玉汁 大豆とひじきの炒め煮 いよかん	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げパン	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ パン	タラ 粉チーズ 茹で大豆 ひじき たまご 薄揚げ 牛 乳	玉ねぎ ピーマン しらたき い んげん えのき ほうれん草 い よかん	E 322 P 18 F 15.8 塩 1.9	
12	木	ウィンナーの変わり味噌和え 付け合せ キャベツのスープ 清見オレンジ	りんご	麦茶 五目おにぎり	油 こま油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	ウィンナー 薄揚げ ひじき	ピーマン 人参 ブロッコリー プチトマト キャベツ 玉ねぎ コーン しらたき えのき 清見 オレンジ	E 470 P 13.4 F 25.1 塩 1.7	
13	金	スペシャルハンバーグ ミックスキャベツ フライドポテト わかめスープ いちご	りんごジュース	牛乳 ビスコ	パン粉 油 パン	豚挽肉 チーズ たまご 牛 乳 わかめ ウィンナー	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ えのき いちご	E 483 P 18.4 F 27.3 塩 1.4	
14	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 361 P 17.3 F 16.7 塩 1.8	
16	月	肉じゃがカレー風味 コールスロー みそ汁 いちご	麦茶 マンナ	牛乳 ポリポリかりんとう	じゃが芋 バター 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 おから たまご	玉ねぎ 人参 しめじ つきこん グリンピース キャベツ きゅう り コーン もやし いちご	E 389 P 21.4 F 17.4 塩 2.3	
17	火	マカロニグラタン 大根サラダ のりの佃煮 みそ汁 清見オレンジ	野菜ジュース	ヨーグルトゼリー	マカロニ バター パン粉 油 砂糖	鶏肉 エビ 粉チーズ 豆腐 味噌	玉ねぎ しめじ 黄パプリカ 大 根 きゅうり コーン えのき 小松菜 清見オレンジ	E 427 P 20.3 F 20.3 塩 2.6	
18	水	鶏のから揚げ スパゲティソテー いちご 味付けのり かぼちゃのポタージュ	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 スパゲティ バ ター 生クリーム	鶏肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉ねぎ ピーマン かぼ ちゃ パセリ いちご バナナ	E 446 P 17.7 F 20 塩 1.6	
19	木	親子煮 ドレッシングサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 ホットドック	砂糖 油	鶏肉 たまご かまぼこ わ かめ 味噌	玉ねぎ 人参 しじめ グリン ピース キャベツ きゅうり み かん缶 バイン缶 いちご	E 325 P 18.9 F 15 塩 2.5	
20	金	赤魚の甘辛揚げ みそ汁 きもど入りごま味噌和え りんご	いちご	牛乳 チーズケーキ	片栗粉 油 砂糖 すりごま	赤魚 イカ 味噌 薄揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり きもど 大 根 いよかん	E 312 P 16 F 12.9 塩 2.2	
23	月	ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 デコボン	バナナ	麦茶 いもようかん	じゃが芋 バター マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース フ ロココリー コーン デコボン	E 433 P 17.2 F 17.6 塩 1.9	
24	火	チキン竜田揚げ 伴三条 みそ汁 清見オレンジ	いちご	牛乳 せんべい	片栗粉 油 春雨 こま油 砂 糖	鶏肉 錦糸玉子 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 きゅうり 人参 キャベツ 清見オレンジ いちご	E 424 P 20.3 F 21.3 塩 2.1	
25	水	ハンバーガー 付け合せ フライドポテト ゼリー	オレンジジュース	アイスクリーム	パン じゃが芋 油	豚挽肉 チーズ	きゅうり ブロッコリー プチト マト	E 548 P 12 F 10.1 塩 1	
26	木	焼きそば フルーツヨーグルト	麦茶 せんべい	牛乳 ごまかりんとう	中華めん 砂糖 こま 油 小 麦粉	豚肉 ウィナー 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン みかん缶 バイン缶 バナナ	E 521 P 23.6 F 17.7 塩 2	
27	金	とんこつラーメン ゼリーアラモード	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	中華めん 生クリーム 砂糖 バター	豚肉 牛乳 たまご	ニラ もやし 人参 長ねぎ 生 姜 にんにく みかん缶 バナナ	E 693 P 27.7 F 23 塩 4.7	
28	土	♪♪ 卒園式 (紅白まんじゅう・おにぎり) ♪♪						E P F 塩	
30	月	麻婆豆腐 おかか和え 牛乳 バナナ	いちご	ピーチゼリー	砂糖 油	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ バナナ	E 300 P 16.7 F 12.2 塩 1.7	
31	火	ブラウンシチュー コールスロー 牛乳 いちご	バナナ	プリン	じゃが芋 バター 生クリーム 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン いちご	E 424 P 18.9 F 21.8 塩 2	

*行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

*3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

*赤い字の日は完全給食でご飯はございません。 *緑の字の日はカムカムの日で、よく噛んで食べましょう。

*青い字の日は手作りおやつの日です。

😊 ぞう組さんは、最後の給食です。残さずおかわりいっぱい食べてくれてありがとう♪
小学校に行ってもモリモリ食べて、すてきなお兄さん・お姉さんになってね!

正しい食習慣を身につけよう!

給食目標



給食放射性物質検査結果について

2月に、放射能検査をしてもらいました。
【不検出】ということで、安心して給食を食べることができます。
安心・安全を心がけて、これからもおいしい給食を作っていきます。

「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」は日本ならではの言葉だそうです。
「いただきます」という言葉には食べ物への思いやりの心が表されています。食べ物が「どうぞ召し上がれ」といってくれるまでには、たくさんの人との関わり・自然との関わりがあります。その関わりを今から頂くことによって「元気な心と体」をつくるのです。
「ごちそうさま」という言葉には、人は食べ物の命を頂いて自らの命を守っていくことへの感謝の気持ちを表しています。
心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言い、感謝の気持ちを忘れないようにしたいものですね♪