



# 3月の献立表



令和3年2月26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 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 ジャガイモ 油 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうりの人參 コーン しめじ りんご バナナ	E 423 F 22.6	P 18 塩 1.6
2	火	五目卵蒸し 三色和え チーズ納豆 みそ汁 いよかん	りんご	バナナヨーグルト	油 砂糖	卵 鶏挽肉 納豆 チーズ 油揚げ 味噌	人參 しじみ 長ねぎ もやし キャベツ 赤パプリカ 大根 いよかん りんご バナナ	E 374 F 13.7	P 25.9 塩 2.1
3	水	【おひなさまメニュー】 おひなさまランチ すまし汁 ゼリー	バナナ	牛乳 源氏パイ	米 片栗粉 油 麩	卵 焼きのり ロースハム 鶏肉 豆腐 牛乳	ブロッコリー ミニトマト しじみ け バナナ	E 600 F 17	P 23.4 塩 2.4
4	木	酢豚 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	麦茶 みたらし団子	片栗粉 油 砂糖 白玉粉	豚肉 豆腐 味噌	生姜 孟宗水煮 人參 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 白菜 しじみ だけ チンゲン菜 りんご	E 265 F 8.9	P 12.4 塩 2.5
5	金	白身魚の梅焼き おひたし みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	砂糖	カレイ 味噌 油揚げ 牛乳	白菜 小松菜 人參 しめじ バナナ	E 307 F 12.1	P 20.8 塩 2.1
6	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人參 しめじ バナナ	E 334 F 15.1	P 14.2 塩 1
8	月	ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ 牛乳 バナナ	りんご	ジョア せんべい	ジャガイモ 油	豚肉 ツナ 牛乳	人參 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ バナナ りんご	E 472 F 18.1	P 21.6 塩 2.3
9	火	鶏のBQソース コールスロー みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 チーズと人參のマフィン	片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 わかめ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	りんご 長ねぎ キャベツ きゅうりの人參 玉ねぎ りんご バナナ	E 412 F 18.5	P 18.7 塩 2.4
10	水	【誕生会メニュー】 コーンラーメン ゼリー	みかんジュース	牛乳 誕生会ケーキ	生中華めん 茹でうどん	鶏から 豚肉 牛乳	生姜 にんにく 小松菜 人參 コーン 長ねぎ メンマ	E 348 F 11.4	P 16.5 塩 2.2
11	木	ぶりのカレー揚げ おひたし みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	片栗粉 油 麩	ブリ 豆腐 味噌 牛乳	もやし 人參 コーン 小松菜 バナナ りんご	E 348 F 16.7	P 18.2 塩 1.6
12	金	宝島カレーライス スープ ゼリー	バナナ	牛乳 ポップコーン	米 油	ウインナー チーズ 豚挽肉 ロースハム バター 牛乳	大根 玉ねぎ 人參 にんにく もやし 小松菜 バナナ	E 463 F 15.9	P 13.7 塩 2.1
13	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人參 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 372 F 16.8	P 17 塩 1.5
15	月	煮魚 ごま和え みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 たご焼き	すりごま 砂糖 油	鮭 薄揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー 人參 もやし いよかん バナナ	E 278 F 14.4	P 19.9 塩 1.9
16	火	鶏肉のごま煮 菜の花和え 中華スープ りんご	麦茶 卵ボーロ	牛乳 チョコバナナサンド	こんにゃく ごま ごま油 砂糖 マヨネーズ 食パン	鶏肉 うすら卵 豆腐 わかめ 生クリーム 牛乳	大根 人參 小松菜 アスパラ菜 もやし りんご バナナ	E 551 F 26.5	P 21.7 塩 2
17	水	【お別れパーティー】 ～お楽しみに～	バナナ	牛乳 せんべい	パン 油 ジャガイモ	ウインナー チキンナゲット 牛乳	キャベツ ブロッコリー ミニトマト バナナ	E 824 F 30.9	P 26.9 塩 2.5
18	木	肉じゃが 和風サラダ みそ汁 だしがらの甘辛風 いよかん	野菜ジュース	牛乳 ハッピーターン	ジャガイモ つきこん 油 砂糖 片栗粉	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人參 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり いよかん	E 448 F 20.8	P 17.4 塩 2
19	金	オムレツ ミックスキャベツ ゆかり コンソメスープ バナナ	りんご	麦茶 おはぎ	油 ジャガイモ もち米 砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 小豆	玉ねぎ 人參 マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ 小松菜 りんご	E 369 F 12.1	P 12.2 塩 2.1
22	月	麻婆豆腐 おかか和え えのきのスープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 バリバリ餃子	砂糖 油 片栗粉 餃子の皮 オリーブ油 グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 わかめ 粉チーズ	孟宗水煮 長ねぎ 人參 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ えのき 大根 バナナ	E 289 F 13.8	P 18 塩 2.2
23	火	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ 清美オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	ジャガイモ 油 砂糖 米	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ	玉ねぎ ピーマン 人參 セロリートマトビュレ キャベツ 小松菜 コーン しじみ 長ねぎ 清美オレンジ バナナ	E 324 F 10.1	P 11.2 塩 2.6
24	水	鮭のホイル蒸し 付け合わせ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 アーモンドトースト	砂糖 マヨネーズ 麩 食パン グラニュー糖	鮭 味噌 豆腐 マーガリン 牛乳	キャベツ 人參 もやし しめじ ブロッコリー ミニトマト 長ねぎ バナナ	E 329 F 14.5	P 21.3 塩 1.8
25	木	ウインナーの変わり味噌和え おひたし すまし汁 りんご	バナナ	ジョア せんべい	ジャガイモ 油 ごま油	ウインナー 味噌 豆腐	ピーマン 人參 小松菜 もやし コーン しじみ りんご バナナ	E 450 F 22	P 16.5 塩 2.2
26	金	鶏の甘辛揚げ ごぼうサラダ 押麦入りミネストローネ バナナ	麦茶 マンナ	アイスパフェ	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ すりごま ジャガイモ オリーブ油	鶏肉 ロースハム ベーコン 粉チーズ 生クリーム	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ 人參 セロリー キャベツ にんにく バナナ	E 530 F 27.6	P 19.2 塩 1.8
27	土	 卒園式 (お寿司・まんじゅう) 						E	P
29	月	クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース 清美オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	ジャガイモ 油	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人參 しめじ グリンピース キャベツ コーン 清美オレンジ バナナ	E 349 F 12.6	P 17.6 塩 1.7
30	火	八宝菜 ポークシュウマイ スープ バナナ	りんご	牛乳 バームクーヘン	油 砂糖 片栗粉	豚肉 エビ うすら卵 ポークシュウマイ わかめ 牛乳	人參 グリンピース 白菜 孟宗水煮 しじみ 玉ねぎ 生姜 大根 コーン バナナ りんご	E 440 F 21.9	P 22.3 塩 1.9
31	水	ブラウンシチュー ドレッシングサラダ 牛乳 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人參 しめじ グリンピース キャベツ グリーンアスパラガス みかん缶 バイン缶 りんご バナナ	E 503 F 25.1	P 19.3 塩 2.1

\*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す。 \*緑の字の日はカムカムで、良く噛む日です。 \*青い字の日は手作りおやつの日です。



## 今年度も残すところ あと1か月!

子供たちが、卒園・進級を迎える時期となりました。子供たちは1年を通して体も心も大きくなったことでしょう。春から比べると食べられるものが増えて、残さず食べられるようになりましたね。給食を通して、子供たちの笑顔を見ることができて、嬉しく思います。

ぞう組のみんなには、「食べられる自信」を持って小学校に進学できるように、そして家庭の食卓にはかきませんが、思い出の味を目指して、これからも調理に取り組んでいきたいと思ひます。

## わたしたちの願い

- 調理の方では、「今日は食べ残しはあるかな〜？」と毎日子供たちの様子をみています。園では、何が何でも全部食べさせるという指導はしておりませんが、それでも一口でも多く食べて大きく育ってほしいと私たちは願っています。
- 苦手なものでもみんなで食べたらおいしいね〜かと思ってもらえるように、知恵を絞りながら、日々頑張っ作っています。



正しい食習慣を身に  
つけよう!

給食目標

