



3月の献立表



令和5年2月28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	水	鮭の生姜焼き 切干大根煮 うどん汁 りんご	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 砂糖 油 乾麺	鮭 薄揚げ 豚肉 牛乳	生姜 切干大根 人参 さやいんげん しいたけ 小松菜 長ねぎ りんご	E 364 F 11.2	P 21.2 塩 3
2	木	ポークカレー ブロッコリーサラダ 野菜ジュース バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 チーズチヂミ	じゃが芋 油 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ チーズ	人参 玉ねぎ グリンピース プ ロッコリー キャベツ 切干大根 ねぎ バナナ	E 519 F 21.4	P 20.1 塩 2.1
3	金	【おひなさまメニュー】 ちらし寿司 から揚げ 和え物 すまし汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	米 片栗粉 油 麩	鶏系卵 刻みのり 鶏肉 豆腐	生姜 小松菜 人参 しいたけ バ ナナ	E 590 F 12.5	P 22.6 塩 3.1
4	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 265 F 9.7	P 12.7 塩 1.1
6	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 油 じゃが芋 マヨネー ズ	豚肉 豆腐 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン しめじ 小松菜 り んご バナナ	E 387 F 21.7	P 16.8 塩 1.6
7	火	さばの味噌焼き 五目きんぴら けんちん汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 おにぎり	油 砂糖 しらたき 米 ごま ごま油	さば 味噌 豚肉 豆腐 しら す干し	ごぼう 人参 ピーマン 大根 し いたけ 長ねぎ 小松菜 バナナ	E 374 F 13.7	P 18.8 塩 2.2
8	水	【お別れ会メニュー】 ～ お楽しみに月 ～	バナナ	牛乳 せんべい				E 641 F 30.8	P 24.5 塩 1.5
9	木	【誕生会メニュー】 味噌ラーメン ゼリー	麦茶 ビスコ	シューアイス	中華麺 うどん 油	鶏がら 豚肉 味噌	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし コーン 長ねぎ	E 610 F 9.6	P 25.2 塩 3.5
10	金	豆腐のふんわり揚げ みそ汁 きもど入りごま味噌和え バナナ	ぶどうジュース	野菜ジュース せんべい	片栗粉 砂糖 油 すりごま じゃが芋	豆腐 鶏挽肉 かまぼこ わか め 味噌	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ キャベツ きゅうり きもど バナ ナ	E 311 F 13.7	P 14.8 塩 2
11	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんに く グリンピース バナナ	E 327 F 18.6	P 14.6 塩 1.3
13	月	親子煮 ワカメサラダ スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 青のりポテト	砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース キャベツ 小松菜 バナナ	E 320 F 15.2	P 18.6 塩 3.3
14	火	白身魚の梅焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ツナトースト	砂糖 しらたき 油 麩 食パン マヨネーズ	カレイ 味噌 ひじき さつま 揚げ 油揚げ 牛乳 ツナ	人参 さやいんげん 小松菜 コー ン 玉ねぎ りんご バナナ	E 320 F 14.7	P 21.7 塩 2.5
15	水	ヒレカツ ごぼうサラダ みそ汁 いよかん	野菜ジュース	牛乳 せんべい	薄力粉 バン粉 油 マヨネー ズ すりごま 砂糖	豚ヒレ 卵 ロースハム わか め 味噌 牛乳	ごぼう きゅうり コーン いよか ん	E 383 F 18	P 21.8 塩 1.9
16	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 あんこパイ	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 セロリー キャベツ 小松菜 コーン えのき 長ねぎ バナナ	E 339 F 16.8	P 14.1 塩 1.7
17	金	照り焼きチキン 伴三糸 みそ汁 りんご	清美オレンジ	牛乳 ビスケット	春雨 砂糖 ごま油	鶏肉 鶏系卵 ロースハム 薄 揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく もやし 人参 し めじ 小松菜 りんご 清美オレン ジ	E 272 F 11.1	P 17.7 塩 2.1
18	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 319 F 16	P 12.6 塩 1.2
20	月	肉じゃが サラダ だしがらの甘辛煮 いよかん	バナナ	麦茶 おはぎ	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 片栗粉 もち米	豚肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス キャベツ きゅうり いよかん バナナ	E 457 F 14.3	P 18.4 塩 1.9
22	水	さわらの味噌焼き すき昆布煮 根菜汁 バナナ	麦茶 粥ポーク	牛乳 ツナマヨコーンパン	しらたき 油 砂糖 ホット ケーキミックス マヨネーズ	さわら 味噌 すき昆布 薄揚 げ 豆腐 ツナ 牛乳	人参 大根 ごぼう しいたけ 長 ねぎ バナナ	E 461 F 20.1	P 23.6 塩 3
23	木	豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ロースハム わかめ 油 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン さやいんげん きゅうり 人参 りんご バナナ	E 394 F 20.5	P 22.1 塩 2
24	金	鶏肉のマーマーレード焼き みそ汁 うるいのごま和え バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	すりごま 砂糖 麩	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく うるい 小松菜 もやし 人参 長ねぎ バナナ	E 293 F 10.2	P 17.5 塩 1.8
25	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 人参 長ねぎ えのき バナ ナ	E 308 F 16.1	P 13.8 塩 1.2
27	月	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	ジョア せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース キャベツ グリーンア スパラガス コーン バナナ	E 384 F 19.4	P 15.3 塩 1.5
28	火	コロツケ ミックスキャベツ みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 油 薄力粉 バン粉 片栗粉	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし いよかん バナナ	E 360 F 16.8	P 14.8 塩 1.8
29	水	八宝菜 ポークシュウマイ 中華スープ 清美オレンジ	麦茶 ウエハース	麦茶 みたらし団子	油 砂糖 片栗粉 白玉粉	豚肉 エビ うすら卵 ポーク シュウマイ 豆腐 わかめ	人参 グリンピース キャベツ 孟 宗水煮 しいたけ 玉ねぎ 生姜 清美オレンジ	E 336 F 14.9	P 17.9 塩 2
30	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 りんご	清美オレンジ	バナナヨーグルト	片栗粉 油 砂糖	赤魚 豆腐 味噌	もやし 小松菜 人参 大根 長ね ぎ りんご バナナ 清美オレンジ	E 253 F 8.1	P 15.8 塩 2.2
31	金	つくね焼き ヒーファンと野菜のソテー みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	砂糖 片栗粉 ごま ビーフン	鶏挽肉 味噌 焼き豚 わかめ 牛乳	人参 れんこん 万能ねぎ 生姜 キャベツ ピーマン 玉ねぎ バナ ナ りんご	E 265 F 12.7	P 17.2 塩 2.3

※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。

ぞう組の皆さんには、「何でも食べられる自信」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、これからもおいしい給食作りに取り組んでいきたいと思っております。



2月のおにぎりメニュー

しらすとねぎのおにぎり



材料

- しらす干し
- 万能ねぎ
- 炒りごま
- ごま油
- 塩

しらす干しでカルシウムがとれて、ごま油のいい香りにつられて…(* 艸)