



# 3月の献立表



平成30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	木	【ひな祭り誕生会メニュー】 ちらし寿司 から揚げ 茹でブロッコリー すまし汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ロールケーキタワー	米 油 花魁 ごま 片栗粉 生クリーム	鶏肉 わかめ 錦糸玉子 豆 腐 牛乳	人参 さや ブロッコリー ほうれ ん草 バナナ	E 746 P 24 F 29.7 塩 2.7		
2	金	チキンカレー コールスロー 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャ ベツ コーン バナナ	E 430 P 17.5 F 18.5 塩 1.9		
3	土	すき焼き風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長 ねぎ しいたけ バナナ	E 342 P 13.9 F 15.9 塩 1.2		
5	月	ヒレカツ ミックスキャベツ みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	小麦粉 パン粉 油	ささみ 卵 ツナ缶 豆腐 味 噌	きゅうり キャベツ 人参 フチト マト チンゲン菜 バナナ	E 398 P 22.1 F 10.1 塩 1.9		
6	火	バターロール 押麦のミネストローネ ナムル 清見オレンジ	りんご	牛乳 手作りマドレーヌ	バターロール 押麦 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター	ウインナー ベーコン 牛乳 粉チーズ	ホールトマト 玉ねぎ 人参 セロ リリー キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ りんご	E 385 P 12.2 F 19.8 塩 1.2		
7	水	【魚デー】 赤魚の甘辛揚げ みそ汁 バナナ ごぼうのみそクリームチーズ和え	みかんジュース	飲むヨーグルト 味しらべ	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	赤魚 味噌 クリームチーズ 豆腐	ごぼう 人参 きゅうり しめじ バナナ	E 284 P 13.5 F 9.8 塩 2.5		
8	木	五目卵蒸し 三色和え だしがらの甘辛風 みそ汁 デコボン	バナナ	牛乳 ビスケット	油 砂糖 片栗粉	たまご 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ 大根 デコボン バナナ	E 405 P 24.6 F 19.7 塩 2.7		
9	金	照り焼きチキン スバゲティソテー ふわふわスープ 清見オレンジ	麦茶 ビスコ	ほうとううどん	砂糖 油 スバゲティ パン粉 乾麺	鶏肉 ロースハム ベーコン たまご 粉チーズ 豚肉 薄揚 げ	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ 大根 か ぼちゃ 長ねぎ ごぼう 白菜 し めじ 清見オレンジ	E 290 P 18.2 F 9.8 塩 2		
10	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン バナナ	E 340 P 14.7 F 12.3 塩 1.1		
12	月	麻婆豆腐 おかか和え えのきスープ バナナ	みかんジュース	麦茶 おにぎり	砂糖 油 米	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 わ かめ	孟宗缶 長ねぎ 人参 生姜 にん にく ほうれん草 キャベツ えの き バナナ	E 421 P 17.1 F 12 塩 2.3		
13	火	ぶりの照り焼き おひたし すまし汁 清見オレンジ	バナナ	水切りヨーグルト (いちごジャムがけ)	焼き麩	フリ 豆腐 牛乳 しらす干し チーズ	もやし ほうれん草 人参 えのき 清見オレンジ バナナ	E 310 P 23.8 F 8.5 塩 2		
14	水	ウインナーの変わり味噌和え 付け合せ キャベツのスープ デコボン	りんご	ヤクルト せんべい	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	ウインナー	ビーマン 人参 ブロッコリー フ チトマト キャベツ 玉ねぎ コ ーン デコボン りんご	E 406 P 10.4 F 20.5 塩 1.8		
15	木	オムレツ ミックスキャベツ ゆかり みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	牛乳 焼きそば	油 中華めん	たまご ベーコン チーズ 豆 腐 豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 赤パプリカ パセリ キャベツ フチトマト 小松菜 り んご	E 419 P 19.1 F 18.6 塩 2.6		
16	金	【お別れバイキング】 ハンバーガー フライドポテト ジュースバイキング 清見オレンジ	バナナ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	パン パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 チーズ たまご 牛乳 ロースハム	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ 清見オレンジ バナナ	E 959 P 24.4 F 28.6 塩 1.2		
17	土	ブラウンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピ ース バナナ	E 434 P 14.4 F 20.6 塩 2		
19	月	あんかけチャーハン 福神漬け わかめスープ 清見オレンジ	野菜ジュース	牛乳 ポップコーン	米 片栗粉	しらす干し ベーコン たまご 豆腐 わかめ	小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ え のき もやし 清見オレンジ	E 399 P 15.2 F 8.2 塩 1.8		
20	火	豚肉の生姜焼き パスタサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 チョコバナナサンド	砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 食パン	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン きゅうり 人参 しめじ バナナ	E 517 P 19.1 F 24.4 塩 2		
22	木	野菜たっぷり味噌ラーメン りんご	バナナ	牛乳 バームクーヘン	中華めん 油	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ビーマン コ ーン りんご バナナ	E 491 P 23.1 F 12.1 塩 2.6		
23	金	宝島カレーライス 野菜スープ ゼリー	りんご	ジョア せんべい	米	チーズ 豚挽肉 ベーコン	梅干し 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ コ ーン	E 549 P 15.9 F 13.3 塩 1.8		
24	土	☆☆ 卒園式(紅白まんじゅう・お寿司) ☆☆						E P F 塩		
26	月	親子煮 ドレッシングサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 たまごサブレ	砂糖	鶏肉 たまご かまぼこ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース キャベツ きゅうり みか ん缶 バイン缶 バナナ りんご	E 375 P 20.3 F 16 塩 2.4		
27	火	八宝菜 ポークシュウマイ みそ汁 清見オレンジ	バナナ	ヨーグルト	油 片栗粉 焼き麩	豚肉 エビ うずら卵 ホーク シュウマイ 味噌	人参 グリンピース キャベツ し いたけ 孟宗缶 生姜 もやし 清 見オレンジ バナナ	E 354 P 22.3 F 13.8 塩 2.4		
28	水	ポークカレー コールスロー 牛乳 りんご	りんごジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャ ベツ コーン りんご	E 484 P 19 F 24 塩 2.3		
29	木	サーモン煮 おひたし みそ汁 いちご	バナナ	飲むヨーグルト せんべい	砂糖 すりごま さつま芋	鮭 イカ 味噌 わかめ	キャベツ きゅうり もやし 人参 いちご バナナ	E 225 P 16.6 F 5.1 塩 1.8		
30	金	豚丼風 しらす和え みそ汁 清見オレンジ	麦茶 曇たべよ	プリン	砂糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 しらす干し わかめ 味 噌	玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリンピース もやし 小松菜 清 見オレンジ	E 308 P 17 F 12.5 塩 2.2		
31	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 380 P 17.6 F 14.3 塩 1.5		

\*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。

\*赤い字は完全給食の日です。 \*青い字は手作りおやつの日です。

\*緑の字はかんかむの日です。

😊 どう組さんは、最後の給食です。おかわりいっぱい食べてくれてありがとう！  
小学校に行ってもたくさん食べて、すてきなお兄さん・お姉さんになってね！



「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「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り「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♪

～わたしたちの願い～

子供達の食べ残したのを見て、給食室では、毎日反省会が開かれています。園では、何が何でも全部食べさせるという指導はしていませんが、それでも一口でも多く食べて大きく育ってほしいというわたしたちの願いです。こまかく切って苦手な野菜を自然に食べさせたり、わかめ、ひじきのような海藻類をふやしたり、智恵を絞っています。  
苦手なものを少しでもへらせるように、わたしたちも頑張ってください！

ありがとうございました

定年退職ということで、3月いっぱいの勤務です。  
4月からはお屋までの勤務になります。引き続きよろしくお祈りします。