



# 3月の献立表



平成31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	金	【ひな祭りメニュー】 おひな様ランチ から揚げ すまし汁 いちご	バナナ	牛乳 ビスコ	米 油 麩	鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ブロッコリー しいたけ ミ ニトマト いちご バナナ	E 594 P 21.4 F 17 塩 2.5	
2	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 388 P 17.6 F 16.8 塩 1.5	
4	月	麻婆豆腐 おかか和え えのきスープ 清見オレンジ	バナナ	牛乳 寒天	砂糖 油 片栗粉 春雨	豆腐 豚挽肉 エビ わかめ 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 水素酸素 生姜 に んにく 小松菜 キャベツ えのき 玉ねぎ 清見オレンジ バナナ	E 303 P 15.8 F 13.5 塩 2.1	
5	火	【魚デー】 肉巻きチーズししゃも すき昆布煮 みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 白い風船	小麦粉 油 砂糖	ししゃも チーズ 豚肉 すき 昆布 さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳	人参 しらたき チンゲン菜 バナ ナ りんご	E 378 P 21.9 F 17.2 塩 2.7	
6	水	【誕生会メニュー】 しょうゆラーメン フルーツヨーグルト	りんごジュース	牛乳 手作りケーキ	中華めん うどん 砂糖 生ク リーム	豚肉 鶏がら 牛乳	小松菜 人参 塩メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ みかん缶 桃缶 バイン缶	E 770 P 33.9 F 11.2 塩 3.2	
7	木	鶏の甘辛揚げ ごぼうサラダ ミネストローネスープ りんご	麦茶 マンナ	牛乳 バリバリ餃子	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ すりごま マカロ ニ 餃子の皮	鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ ホールトマト セロリー りんご	E 367 P 15.9 F 17.7 塩 1.5	
8	金	【お別れバイキング】 ♪ お楽しみに～♪	バナナ	牛乳 せんべい	パン 米 油 スパゲティ 生 クリーム	チキンナゲット ウィンナー 牛乳	ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ	E 840 P 25.3 F 27.7 塩 6	
9	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 335 P 13.3 F 14.1 塩 1.4	
11	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 清見オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 油 じゃが芋 マヨネ ーズ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン しめじ 清見オレンジ バナナ	E 409 P 17.7 F 20.4 塩 1.8	
12	火	赤魚の甘辛揚げ おひたし みそ汁 りんご	清見オレンジ	牛乳 チョコバナナサンド	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 生クリーム	赤魚 味噌 薄揚げ 味噌 牛 乳	もやし ほうれん草 人参 しめじ りんご 清見オレンジ バナナ	E 494 P 20.1 F 19.9 塩 2.9	
13	水	ポークカレー ブロッコリースロー 牛乳 デコボン	りんご	牛乳 たご焼き	じゃが芋 マヨネーズ 油 小 麦粉	豚肉 牛乳 たご	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコ リー りんご デコボン	E 558 P 19.9 F 33.6 塩 2.8	
14	木	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	みかんジュース	牛乳 ホワイトデーサンド	パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 チーズ たまご 牛乳 わかめ	玉ねぎ コーン 人参 ミニトマト キャベツ えのき 長ねぎ いちご	E 541 P 19.2 F 31.9 塩 1.8	
15	金	ぶりの照り焼き すまし汁 大豆とひじきの炒め煮 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 油 麩	ブリ 大豆 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳	人参 しらたき チンゲン菜 りん ご バナナ	E 336 P 18.8 F 16.4 塩 2.2	
16	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナ ナ	E 339 P 14.3 F 10.5 塩 1.8	
18	月	焼肉丼 すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	砂糖 蒸しパンミックス	豚肉 豆腐 ロースハム チ ーズ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 つきこん ビーマ ン 生姜 にんにく 小松菜 えのき りんご バナナ	E 447 P 23.2 F 18.8 塩 2.8	
19	火	天ぷらうどん バナナヨーグルト	野菜ジュース	ジョア せんべい	乾麺 小麦粉 砂糖	ちくわ 卵	小松菜 長ねぎ バナナ	E 519 P 24.8 F 5.2 塩 4.5	
20	水	宝島カレーライス スープ ゼリー	清見オレンジ	牛乳 サブレ	米	豚挽肉 チーズ ウィンナー 牛乳	たくあん 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン	E 538 P 15.2 F 17.4 塩 2.1	
22	金	ミートソーススパゲティ スープ フルーツ盛り合わせ	麦茶 ビスコ	牛乳 スティックパイ	スパゲティ 砂糖	豚挽肉 粉チーズ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく ホールト マト バセリ えのき 長ねぎ り んご バナナ	E 571 P 23.4 F 17.5 塩 2.9	
23	土	 卒園式(お寿司・まんじゅう) 						E P F 塩	
25	月	鮭の磯辺揚げ きもど入りごま味噌和え みそ汁 清見オレンジ	バナナ	ヤクルト せんべい	小麦粉 油 砂糖 すりごま	鮭 イカ 薄揚げ 味噌	キャベツ きゅうり きもど 大根 長ねぎ 清見オレンジ バナナ	E 372 P 17.8 F 14.2 塩 1.8	
26	火	チキンカレー コールスロー 牛乳 りんご	りんごジュース	麦茶 ビスケット	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 りんご	E 383 P 14.2 F 16.2 塩 1.8	
27	水	八宝菜 ポークシュウマイ 牛乳 バナナ	清見オレンジ	麦茶 せんべい	油 砂糖 片栗粉	豚肉 エビ うずら卵 ポーク シュウマイ 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 水素酸素 し いたけ グリンピース 生姜 バナ ナ 清見オレンジ バナナ	E 405 P 20.4 F 17.7 塩 1.7	
28	木	ウィンナーの変わり味噌和え 付け合わせ すまし汁 りんご	バナナ	ジョア ハッピーターン	油 ごま油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 食パン	ウィンナー 薄揚げ ひじき	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 しらたき えのき りんご バ ナナ	E 449 P 15.1 F 23.7 塩 2.1	
29	金	豚丼風 しらす和え みそ汁 バナナ	りんご	プリン	砂糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 わかめ しらす干し 味 噌	玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリンピース 生姜 もやし 小松 菜 バナナ りんご	E 330 P 17.2 F 12.5 塩 2.1	
30	土	豚肉のケチャップ煮 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 ビーマ ン バナナ	E 361 P 14.5 F 15.2 塩 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。



♪ ぞう組さんは、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!

正しい食習慣を身につけよう!



## 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事をするようにしましょう。

## 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言うのです。



## ～調理より～

調理の方では、「今日は子供たちの食べ残しはあるかな～？」と見えています。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。苦手な物でもみんなで食べたらいっぱいね～♪と思ってもらえるように、知恵を絞りながら、日々頑張っています。

