





3月の献立表



令和2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
2	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	麦茶 みたらし団子	砂糖 ジャガ芋 油 マヨネーズ 白玉粉 片栗粉	豚肉 油揚げ 味噌	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン しめじ りんご	E 329 F 16.5	P 13.7 塩 1.8
3	火	【ひな祭りメニュー】 ひし餅風押し寿司 から揚げ 付け合わせ すまし汁 いちご	みかんジュース	プリン	米 ごま 油 麩	鮭フレーク 錦糸卵 鶏肉 豆腐	小松菜 人参 きゅうり ミニトマト チンゲン菜 ブロッコリー いちご	E 470 F 13.9	P 22.3 塩 1.3
4	水	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ みかん	バナナ	ココアミルク せんべい	ジャガ芋 油 砂糖	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ	玉ねぎ ピーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン しいたけ 長ねぎ みかん バナナ	E 382 F 10.4	P 17.8 塩 2.6
5	木	【誕生会メニュー】 しょうゆラーメン りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 手作りケーキ	生中華 うどん	鶏から 豚肉 卵 牛乳	生姜 にんにく 小松菜 人参 マンナ 長ねぎ りんご	E 605 F 15.6	P 24.8 塩 3.5
6	金	【調理の会・庄内浜魚デーメニュー】 カレーの天ぷら ナムル しょうゆ汁 スイーツスプリング	りんご	牛乳 墨たべよ	油 てんぷら粉 ごま油	カレー 味噌 豆腐 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 なめこ えのき 長ねぎ スイーツスプリング グ りんご	E 281 F 14.2	P 15.5 塩 1.8
7	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 ピーマン 生姜 にんにく バナナ	E 356 F 13.4	P 14.7 塩 1.3
9	月	五目卵蒸し 三色和え チーズ納豆 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスコ	砂糖 油	卵 鶏挽肉 納豆 チーズ 油 揚げ 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ 赤パプリカ 大根 バナナ	E 394 F 19.4	P 22.2 塩 2.1
10	火	肉じゃがカレー風味 フレンチサラダ だしがらの甘辛風 いよかん	バナナ	牛乳 ポップコーン	ジャガ芋 つきこん 油 片栗粉 砂糖	豚肉 ロースハム 牛乳	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 375 F 17.8	P 18.8 塩 1.9
11	水	【お別れパーティーメニュー】 ～ お楽しみ ～	りんご	ジョア せんべい				E 689 F 23	P 20.5 塩 2.2
12	木	ぶりの照り焼き すまし汁 大豆とひじきの炒め煮 バナナ	麦茶 卵ポロ	麦茶 おにぎり	砂糖 油 麩 しらたき 米	ぶり 芽ひじき 茹で大豆 薄揚げ 豆腐	人参 ほうれん草 バナナ	E 359 F 12.7	P 17.1 塩 2
13	金	から揚げ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ホワイトデーパンケーキ	片栗粉 油 ジャガ芋	鶏肉 わかめ 牛乳	生姜 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ りんご バナナ	E 271 F 11.6	P 15 塩 1.7
14	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース バナナ	E 369 F 14.1	P 14.5 塩 1.4
16	月	白身魚の梅焼き おかか和え みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 オレンジバナナドーナツ	砂糖 ホットケーキミックス 油	カレー 味噌 油揚げ 卵 牛乳	白菜 小松菜 人参 もやし りんご バナナ	E 379 F 13.7	P 19.3 塩 2.2
17	火	鶏のBQソース けんちん炒め煮 みそ汁 いよかん	麦茶 マンナ	牛乳 アーモンドトースト	片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	鶏肉 さつま揚げ わかめ 牛乳	りんご 長ねぎ キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ いよかん	E 451 F 19.3	P 19.8 塩 2.6
18	水	チーズハンバーグ ミックスキャベツ ミニトマト わかめスープ りんご	バナナ	麦茶 ぼたもち	パン粉 油 もち米	豚挽肉 チーズ 卵 牛乳 わかめ 小豆	玉ねぎ コーン 人参 ミニトマト キャベツ えのき 長ねぎ りんご バナナ	E 423 F 14.8	P 16.6 塩 1.8
19	木	ポークカレー マカロニサラダ 牛乳 バナナ	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	ジャガ芋 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり バナナ	E 544 F 27.7	P 20.8 塩 2.3
21	土	 卒園式(お寿司・まんじゅう) 						E F	P 塩
23	月	親子煮 ナムル みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 ごま油 ごま 米	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース もやし チンゲン菜 りんご バナナ	E 270 F 8.7	P 16 塩 2.6
24	火	鮭の磯辺揚げ きもど入りごま和え すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 カレー蒸しパン	油 小麦粉 砂糖 麩 ホット ケーキミックス	鮭 かまぼこ 味噌 豆腐 卵 チーズ ウィンナー 牛乳	キャベツ きゅうり きもど 長ねぎ バナナ りんご	E 445 F 20.1	P 23.8 塩 2.6
25	水	麻婆豆腐 和え物 えのきのスープ 清美オレンジ	みかんジュース	牛乳 バリバリ餃子	砂糖 油 片栗粉 餃子の皮 オリーブ油	豆腐 豚挽肉 エビ わかめ 粉チーズ 牛乳	孟宗水煮 長ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 えのき 大根 清美オレンジ	E 326 F 16.6	P 18.3 塩 2.4
26	木	ブラウンシチュー ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ	りんご	ヤクルト せんべい	ジャガ芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 バナナ りんご	E 501 F 20.1	P 17 塩 2.3
27	金	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	バナナヨーグルト	ジャガ芋 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	ウィンナー 豆腐	人参 ピーマン ブロッコリー ミニトマト しいたけ 小松菜 りんご バナナ	E 432 F 20.9	P 17.9 塩 2.2
28	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 411 F 16.7	P 18.6 塩 1.4
30	月	八宝菜 ポークシュウマイ 牛乳 バナナ	野菜ジュース	ゼリー	油 砂糖	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 孟宗水煮 しいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 434 F 17.8	P 19.8 塩 1.5
31	火	チキンカレー コールスロー 牛乳 りんご	バナナ	ジョア せんべい	ジャガ芋 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 453 F 14.8	P 17.8 塩 1.9

※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年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。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かないませんが、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います。

わたしたちの願い

「今日は食べ残しがあるかな？」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～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。

～功雄先生 ありがとうございます～

子供たちにおいしい給食を作ってくれた功雄先生が3月いっぱい退職することになりました。大変お世話になりました。