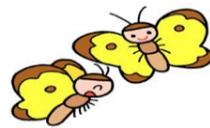




# 3月の献立表



令和4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	火	五目卵蒸し 三色和え チーズ納豆 なめこ汁 いよかん	麦茶 星食べよ	牛乳 チョコバナナサンド	油 砂糖 食パン	卵 鶏挽肉 納豆 チーズ 豆腐 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし 大根 なめこ いよかん バナナ	E 571 F 27.8	P 27.5 塩 2.7
2	水	さばの味噌焼き 切干大根煮 うどん汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 乾麺	さば 味噌 薄揚げ 豚肉 油 揚げ 牛乳	切干大根 人参 しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 りんご バナナ	E 431 F 17.7	P 22.6 塩 3.7
3	木	【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	いよかん	ジョア せんべい	米 片栗粉 油 麩	鶏系卵 鶏肉 豆腐	生姜 小松菜 もやし 人参 しい たけ いよかん	E 581 F 12.9	P 22 塩 2.9
4	金	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁 りんご	りんごジュース	牛乳 お好み焼き	薄力粉 マカロニ 油 マヨ ネーズ 米粉	鶏肉 粉チーズ 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 ウイン ナー	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご	E 460 F 23.3	P 24.2 塩 2.2
5	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 282 F 12.9	P 13.2 塩 1.1
7	月	親子煮 ナムル みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 メープルマフィン	砂糖 ごま油 ホットケーキ ミックス きび砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース もやし チンゲン菜 バナ ナ	E 425 F 18.5	P 22.5 塩 2.9
8	火	鮭のパン粉焼き きもど入りごま和え すまし汁 りんご	いよかん	牛乳 ハッピーターン	パン粉 オリーブ油 砂糖 す りごま	鮭 粉チーズ かまぼこ 味 噌 豆腐 牛乳	にんにく パセリ キャベツ きゅ うり きもど 小松菜 えのき り んご いよかん	E 320 F 14.3	P 19.4 塩 1.9
9	水	ヒレカツ ごぼうサラダ スープ いよかん	バナナ	牛乳 星たべよ	薄力粉 バン粉 油 すりごま マヨネーズ	豚ヒレ 卵 ロースハム ベー コン 牛乳	ごぼう きゅうり コーン キャベ ツ 玉ねぎ 人参 いよかん バナ ナ	E 374 F 18.6	P 19 塩 1.7
10	木	【誕生会メニュー】 しょうゆラーメン ゼリー	麦茶 ウエハース	牛乳 誕生会ケーキ	生中華めん 茹でうどん	鶏がら 豚肉 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし コーン 長ねぎ	E 540 F 23.5	P 18.6 塩 2.2
11	金	チーズハンバーグ ミックスキャベツ フライドポテト スープ バナナ	ぶどうジュース	牛乳 アメリカンドック	パン粉 油 ホットケーキミッ クス	豚挽肉 チーズ 牛乳 豆腐 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バナナ	E 489 F 27.4	P 20 塩 1.6
12	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ バナナ	E 357 F 13.8	P 15 塩 1.6
14	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	バナナ	カルピスムース	砂糖 油 じゃが芋 マヨネー ズ	豚肉 油揚げ 味噌	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり コーン しめじ チンゲン菜 りん ご バナナ	E 414 F 24	P 18.4 塩 1.7
15	火	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 ホットケー キミックス	赤魚 豆腐 味噌 牛乳 ハ ター	もやし 小松菜 人参 大根 バナ ナ りんご	E 360 F 14.3	P 15.7 塩 2.4
16	水	松風焼き おかか和え みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 砂糖 ごま 油 じゃ が芋	鶏挽肉 卵 薄揚げ 味噌 牛 乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 胃腸感 バナナ	E 364 F 15.1	P 19.5 塩 2.3
17	木	八宝菜 ポークシュウマイ スープ バナナ	麦茶 粥ポーロ	麦茶 おはぎ	油 砂糖 片栗粉 もち米	豚肉 エビ うすら卵 ポーク シュウマイ 豆腐 小豆	人参 グリンピース 白菜 孟宗水 煮 しいたけ 玉ねぎ 生姜 えの き バナナ	E 429 F 14.4	P 20.1 塩 1.7
18	金	【お別れパーティー】 ~お楽しみに~	野菜ジュース	プリン	サンドイッチパン マヨネーズ 米 片栗粉 油 じゃが芋 こ ま	ロースハム チーズ 鮭フレク 鶏肉 わかめ 豆腐	生姜 人参 きゅうり コーン り んご バナナ	E 481 F 17.9	P 20.3 塩 2.3
19	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 片栗粉 ごま 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく バナナ	E 271 F 11.2	P 12.7 塩 0.9
22	火	ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャ ベツ バナナ	E 420 F 20.8	P 21.6 塩 2
23	水	麻婆豆腐 お浸し スープ バナナ	いよかん	ジョア せんべい	油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ	長ねぎ 人参 干しいたけ グリン ピース 生姜 にんにく もやし コーン バナナ いよかん	E 338 F 12.5	P 16.6 塩 2.6
24	木	コロケ ミックスキャベツ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 バリバリ餃子	じゃが芋 薄力粉 バン粉 麩 餃子の皮 グラニュー糖 オ リーブ油	豚挽肉 卵 味噌 牛乳 粉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 清美オレンジ バナナ	E 309 F 13.1	P 13.8 塩 1.6
25	金	オムレツ コールスロー ふりかけ スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 豆腐ドーナツ	油 ホットケーキミックス 砂 糖 粉糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤 パプリカ パセリ キャベツ きゅ うり みかん缶 大根 コーン チ ンゲン菜 バナナ	E 380 F 18.4	P 13.9 塩 2
26	土	【卒園式】 お寿司・おまんじゅう						E F	P 塩
28	月	五目あんかけ丼 餃子 みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油	豚肉 餃子 わかめ 豆腐 味 噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ しめじ バナナ 清美オ レンジ	E 446 F 21.9	P 21.8 塩 2.7
29	火	白身魚の梅焼き すき昆布煮 みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 たご焼き	砂糖 しらたき 油 じゃが芋	カレイ 味噌 すき昆布 薄揚 げ 牛乳	人参 小松菜 バナナ	E 231 F 80.5	P 15.9 塩 2.2
30	水	照り焼きチキン 伴三糸 みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 みたらし団子	砂糖 油 春雨 ごま油 白玉 粉 片栗粉	鶏肉 ロースハム 鶏系卵 豆腐 味噌	生姜 にんにく きゅうり 人参 小松菜 バナナ	E 274 F 7.7	P 16 塩 2.2
31	木	ハッシュドポーク サラダ 牛乳 バナナ	いよかん	牛乳 味しらべ	じゃが芋	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース グリーンアスパラガス キャベツ みかん缶 バイン缶 バ ナナ いよかん	E 377 F 22.7	P 18.3 塩 1.7

※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食む)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ないませんが、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ひます。

**～ 大切にしたい「食事のマナー」～**

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。