

3月の献立表

令和6年2月29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 | 【ひな祭り誕生会メニュー】 五目御飯 から揚げ 菜の花和え すまし汁 ゼリー | りんごジュース | シューアイス | 米 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ 麩 | 鶏挽肉 薄揚げ 鶏肉 豆腐 | ごぼう 人参 ししいたけ 生姜 小松菜 アスパラ菜 | E 533 F 19.3 | P 22.1 塩 2.3 |
| 2 | 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 ししいたけ ビーマン キャベツ にんにく 生姜 バナナ | E 318 F 16 | P 12.6 塩 1.2 |
| 4 | 月 | 照り焼きチキン 春雨サラダ みそ汁 バナナ | ジョア | 麦茶 おにぎり | 砂糖 油 春雨 ごま油 米 | 鶏肉 薄揚げ 味噌 | 生姜 にんにく きゅうり もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ | E 313 F 6 | P 14.6 塩 2 |
| 5 | 火 | 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご | バナナ | 牛乳 クッキー | 砂糖 油 ジャガイモ マヨネーズ 麩 | 豚肉 わかめ 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 長ねぎ りんご バナナ | E 337 F 19 | P 16 塩 1.7 |
| 6 | 水 | カレイの梅焼き 五目きんぴら みそ汁 バナナ | 麦茶 マンナ | 牛乳 ジャムクリームサンド | 砂糖 しらたき 油 食パン | カレイ 味噌 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 ホイップクリーム | ごぼう 人参 ビーマン 小松菜 バナナ | E 419 F 17 | P 21.9 塩 2.3 |
| 7 | 木 | ポークビーンズ しょうゆフレンチ えのきスープ デコボン | バナナ | 牛乳 ビスケット | じゃが芋 油 砂糖 | 豚肉 ベーコン 茹で大豆 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 人参 セロリー キャベツ 小松菜 コーン えのき 長ねぎ デコボン バナナ | E 362 F 18.4 | P 14.5 塩 1.6 |
| 8 | 金 | 【お別れ会メニュー】 ～ お楽しみに♪ ～ | オレンジ | ジョア せんべい | | | | E 655 F 12.9 | P 27.7 塩 3.5 |
| 9 | 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 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ バナナ | E 282 F 12.1 | P 14.7 塩 1.2 |
| 11 | 月 | 豆腐のふんわり揚げ みそ汁 きもど入りごま味噌和え いよかん | バナナ | 牛乳 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 味噌 牛乳 | 玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ キャベツ きゅうり きもど 小松菜 いよかん バナナ | E 310 F 12.9 | P 15.4 塩 2 |
| 12 | 火 | さばの味噌焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 バナナ | 麦茶 ウエハース | 牛乳 シュガーバイ | しらたき 砂糖 油 グラニュー糖 | さば 味噌 ひじき さつま揚げ 豆腐 牛乳 | 生姜 人参 グリンピース 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 バナナ | E 421 F 23.2 | P 18.7 塩 2.2 |
| 13 | 水 | ウインナーの変わり味噌和え お浸し すまし汁 りんご | バナナ | 牛乳 ビスケット | じゃが芋 油 砂糖 ごま油 | ウインナー 味噌 豆腐 牛乳 | 人参 ビーマン キャベツ もやし 小松菜 えのき りんご バナナ | E 369 F 22.5 | P 12.8 塩 2.5 |
| 14 | 木 | 鶏のBQソース わかめサラダ かき玉汁 いよかん | ぶどうジュース | 牛乳 いちごマフィン | 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ ミックス | 鶏肉 わかめ ツナ 卵 豆腐 牛乳 味噌 | りんご 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 いよかん | E 400 F 18.3 | P 22.1 塩 2.4 |
| 15 | 金 | コロッケ ミックスキャベツ ふりかけ みそ汁 ゼリー | バナナ | 麦茶 あんこ白玉 | じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 麩 白玉粉 砂糖 | 鶏挽肉 卵 味噌 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし バナナ | E 356 F 9.3 | P 11.4 塩 1.7 |
| 16 | 土 | ブルコギ丼 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ | E 318 F 13.7 | P 13.8 塩 0.9 |
| 18 | 月 | 赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 バナナ | ジョア | 牛乳 クッキー | 片栗粉 砂糖 | 赤魚 味噌 牛乳 | 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ | E 315 F 13.6 | P 15.4 塩 2.1 |
| 19 | 火 | カリカリ麻婆 お浸し みそ汁 りんご | 麦茶 ビスコ | 牛乳 青のりポテト | 砂糖 油 片栗粉 ジャガイモ | 高野豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 牛乳 | 長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 りんご | E 494 F 30 | P 25.2 塩 2.4 |
| 21 | 木 | 肉じゃが ハムサラダ チーズ納豆 オレンジ | バナナ | 牛乳 せんべい | じゃが芋 つきこん 油 砂糖 | 豚肉 ロースハム 納豆 チーズ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ バナナ | E 415 F 19.4 | P 20.5 塩 1.9 |
| 22 | 金 | 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ みそ汁 バナナ | 野菜ジュース | 牛乳 ピザトースト | 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食パン | 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ | 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり 人参 キャベツ 長ねぎ バナナ ビーマン | E 465 F 21.3 | P 26.7 塩 2.6 |
| 23 | 土 | ※ 卒園式 ※ | | | | | | E F | P 塩 |
| 25 | 月 | 松風焼き おかか和え すまし汁 りんご | バナナ | 牛乳 せんべい | パン粉 砂糖 ごま | 鶏挽肉 卵 味噌 かまぼこ わかめ 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ 生姜 とうり 小松菜 もやし 人参 えのき りんご バナナ | E 219 F 5.3 | P 16.8 塩 2.2 |
| 26 | 火 | 八宝菜 ポークシュウマイ 中華スープ オレンジ | 麦茶 量たべよ | 牛乳 あんこマフィン | 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス | 豚肉 なた とうり 卵 ポーク シュウマイ ロースハム パター 卵 茹で大豆 牛乳 | 人参 キャベツ 孟宗水菜 ししいたけ 玉ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ オレンジ | E 509 F 26 | P 21.2 塩 2.3 |
| 27 | 水 | さわらの味噌焼き すき昆布煮 具たくさん汁 バナナ | りんごジュース | 牛乳 ビスケット | しらたき 油 砂糖 | さわら 味噌 すき昆布 薄揚げ 豆腐 牛乳 | 人参 大根 ごぼう ししいたけ 長ねぎ バナナ | E 322 F 14.9 | P 17.8 塩 2 |
| 28 | 木 | 五目卵蒸し 三色和え ゆかり みそ汁 オレンジ | バナナ | 牛乳 バリバリ餃子 | 油 砂糖 オリーブ油 グラニュー糖 | 卵 鶏挽肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳 | 人参 ししいたけ 長ねぎ キャベツ 大根 なめこ オレンジ バナナ | E 354 F 16.1 | P 22.2 塩 2.7 |
| 29 | 金 | ポークカレー ブロッコリーサラダ 野菜ジュース バナナ | オレンジ | プリン | じゃが芋 油 | 豚肉 ツナ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ バナナ オレンジ | E 401 F 16.4 | P 17.6 塩 1.8 |
| 30 | 土 | 麻婆豆腐 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 油 | 豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 | 人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ | E 327 F 18.8 | P 14.8 塩 1.3 |

※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歳以上児の割合(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。

身正
つし
けい
よう
う
! 給食
目標
食習慣
を

今年も残すところ あと1ヶ月!

子供たちが、卒園・進級を迎える時期になりました。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、子ども達の笑顔を見ることができて、嬉しく思います。「給食楽しみ～」、「〇〇が美味しかった～」などの言葉がとても励みになりました。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…そして家族の食卓にはかきませんが、思い出の味を目指して、これからも調理に取り組んでいきたいと思ひます。

