



平成31年3月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「みんなと楽しく給食を食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (1人1食分) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	金	牛乳 おせんべい	ハヤシライス もやしサラダ	牛肉	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン	お茶 ひながし	にももも せつづ おんなこ せいちよう いわ 3日は桃の節句。女の子の成長をお祝します。	463(493)Kcal 15.2(16.7)g 6.0(8.8)g 1.6(1.7)g
2	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しめじ 人参			
4	月	バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜	豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 キャベツ レタス えのき コーン	飲むヨーグルト 小魚	いろいろな野菜の入る八宝菜です。	397(354)Kcal 22.0(19.5)g 6.2(5.1)g 1.5(1.2)g
5	火	こんべいとう	ちらし寿司 すまし汁 ヨーグルト	ちくわ 油あげ 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖	きぬきや 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おかし	お散歩から帰って食べるご飯は、さらにおいしい 上	21.3(19.0)g 24.0(18.7)g 489(422)Kcal
6	水	お茶 おかし	カレーライス フレンチサラダ ゼリー	豚肉	じゃがいも 油 砂糖	レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	ジュース おかし	さいりょう 材料はあおぐみさんが切ってくれます。	24.1(19.7)g 16.4(12.6)g 440(474)Kcal
7	木	牛乳 おせんべい	ごはん パンサンスー 煮魚 ミントマト	さかな ハム	米 こんにやく 砂糖 春雨	大根 ねぎ コーン きゅうり ミントマト	ジュース おかし	ほいくん にんき にさかな 保育園に人気の煮魚です。	17.5(19.8)g 10.2(12.2)g 495(494)Kcal
8	金	牛乳 おかし	小松菜の中華混ぜごはん 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉	小松菜 しめじ 人参 クリームコーン 玉ねぎ ねぎ えのき	お茶 おかし	たまごはい ちゅうか ふわふわ卵の入る中華スープです。	18.2(18.4)g 13.8(14.8)g 495(494)Kcal
9	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ			
11	月	牛乳 おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 酢の物	鶏肉 刻み昆布 油揚げ かまぼこ わかめ	米 油 砂糖	切干大根 人参 きぬきや きゅうり	(手作り) さつま芋蒸しパン	きりぼけにんじん 切干大根はどうやってできるか知っているかな?!	485(511)Kcal 15.8(18.5)g 15.0(16.0)g
12	火	お茶 きらずあげ	豆乳パン スパゲッティイタリアン ドレッシング和え	ベーコン	パン スパゲッティ 油	エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり みかん缶	コーンフロスティ 牛乳かけ	あかみどりいろど 赤・緑の彩りのきれいなスパゲティです。	653(719)Kcal 19.2(16.2)g 21.1(11.2)g
13	水	牛乳 バナナ	米粉パン スープ 菜の花コロッケ	豚肉	パン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	菜の花 レタス ミントマト 人参 キャベツ しいたけ	牛乳 かりんとう	いま あじ しゅんしよぐいはい 今だけ味わえる旬の食材が入るコロッケです。	637(681)Kcal 19.6(18.6)g 26.4(24.3)g
14	木	牛乳 スティックパン	お子様ランチ ソイミルクスープ スティックサラダ	豆乳 合わせみそ 鶏肉 鶏卵 ハム ツナ	米 油 さつまいも 小麦粉 マヨネ	人参 玉ねぎ しめじ 人参 大根 きゅうり	プリンアラモード	サラダの隠し味にはみそを使います。	21.3(21.6)g 20.4(20.7)g 441(441)Kcal
15	金	お茶 おかし	鮭チャーハン 肉団子スープ ゼリー	鮭 鶏肉	米 ごま油 片栗粉	コーン ピーマン 人参 玉ねぎ えのき 白菜 チンゲン菜	お茶 おかし	はる いろどり 春らしい彩のチャーハンです。	495(450)Kcal 21.8(18.0)g 11.6(9.4)g 1.1(0.9)g
16	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	人参 しめじ			
18	月	牛乳 おせんべい	ごはん たら汁 ごぼうサラダ	ちくわ たら 合わせみそ	米 マヨネ 油 砂糖	ごぼう 人参 小松菜 大根 ねぎ しめじ いりごま	(手作り) 黒糖蒸しパン	とやまけん むかし たら 富山県で昔から食べられているたら汁です。	444(478)Kcal 15.9(18.5)g 7.5(10.0)g 1.7(1.8)g
19	火	お茶 おせんべい	ミルクパン ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー かぶ レタス きゅうり	お茶 あんまき	ルウから手作りの心暖まるクリームシチューです。	552(497)Kcal 23.9(19.5)g 21.5(16.7)g
20	水	お茶 おせんべい	食パン すまし汁 鶏のから揚げ レタス ミントマト	鶏肉	パン ジャム 片栗粉 油	レタス ミントマト しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おかし	しよく じぶん め た 食パンは自分でジャムを塗って食べます。	505(480)Kcal 19.0(18.0)g 17.9(17.4)g 1.9(1.5)g
22	金	お茶 おかし	吹き寄せごはん 根菜汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ えび 豆腐 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも ごま油	しめじ 人参 みつば ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おかし	つづみん いわ 卒園お祝いメニューの吹き寄せごはんです。	565(532)Kcal 22.1(21.0)g 10.1(9.6)g 2.2(1.8)g
23	土								
25	月	牛乳 おせんべい	ごはん 回鍋肉 切干大根の中華ナマス	豚肉 赤みそ かまぼこ	米 油 砂糖 ごま油	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ たけのこ 切干大根 小松菜	(手作り) ヨーグルト和え	きりぼけにんじん せんぎ 切干大根は千切りにした大根を干して作られます。	495(519)Kcal 13.5(16.6)g 19.2(19.4)g
26	火	バナナ	レーズンパン ミルクスープ じゃがいも炒め	豚肉 豆腐 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ しめじ 人参 エリンギ 菜の花	牛乳 おせんべい	スープには今だけ味わえる旬の食材が入ります。	500(464)Kcal 18.7(14.8)g 23.4(18.1)g
27	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 半月のごま揚げ フライドポテト 野菜スープ	白半月	パン ごま 小麦粉 油	いんげん 人参 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	ごま揚げはどんな食感かな?!	496(426)Kcal 18.0(14.8)g 17.7(13.6)g
28	木	牛乳 おせんべい	ごはん 大豆の磯煮 ポパイサラダ	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 ツナ	米 こんにやく 砂糖 マヨネ	ごぼう しいたけ 人参 ほうれん草	野菜ジュース クラッカー	サラダには栄養たっぷりのあの食材が入ります。	505(527)Kcal 21.4(22.9)g 12.9(14.3)g 2.1(1.1)g
29	金	お茶 スティックパン	ツナの混ぜご飯 白みずのみそ汁 ゼリー	ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖	人参 ごぼう 大根 しめじ	お茶 おかし	ツナが沢山入った和風のごはんです。	448(459)Kcal 25.9(25.3)g 4.6(8.1)g 1.8(1.7)g
30	土								

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー522Kcal たんぱく質19.7g 脂質15.4g 塩分1.7g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー503Kcal たんぱく質18.8g 脂質14.8g 塩分1.6g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。

もうすぐ春がきますよ!

うらかな春の日差しが感じられる
ようになってきました。
お散歩途中の畑では土の下で待つ
いた小さな命たちが顔を出してきましたよ。
今月は、生命力あふれる春を感じる食材を楽しみましょう!



旬の食材
菜の花



春になると一面に広がる菜の花畑。食用として
出回る時期は短く、春を告げられる旬の味覚。
ビタミンCやミネラルが豊富ですよ!

好きなものが増え、楽しく食べる子どもに



今年度の給食も残すところあとわずかです。
保育園では毎日の食事を食育の基本と考えて、次のことに心がけて安心・安全な給食を提供してきました。
◎食品の数をなるべく多くし、季節感(旬)を大切に。
◎味付けは薄味で、素材(食材)のちみ味を大切に。
◎だしは天然のもの(厚削り節等)を使用し、おやつは週に一回手づくり。
◎子どもの好みとバランスを取りながら、食事が楽しいものとなるように。



「好きな食べ物が増え、楽しく食べる子どもに」成長できたことと思います。
1年間、給食へのご理解ありがとうございました。