



# 令和2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	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	栄養価 (1人1食分) エネルギー タンパク質 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			
2	月	お茶 みかん	ごはん 卵の花炒め とうもろこし入りみそ汁	おから 昆布 油揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ねぎ コーン ほうれん草	お茶 ひなまんじゅう	う はな 卵の花ってなんだろう??	556(482)Kcal 18.9(15.7)g 14.9(12.0) g 2.4(1.9)g
3	火	お茶 きらずあげ	ちらし寿司 すまし汁 ヨーグルト	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐 でんぶ	米 砂糖	きぬさや 人参 えのき 玉ねぎ	バック牛乳 おかし	か もも せつく おんここ せいちょう いわ 3日は桃の節句。女の子の成長をお祝いします。	552(500)Kcal 19.5(17.2)g 10.9(9.7)g 1.7(1.4)g
4	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 まり揚げ レタス ミニトマト	鶏肉 豆腐	パン ながいも 片栗粉 砂糖 ふ	しそ 玉ねぎ 人参 ミニトマト レタス 小松菜 しめじ	お茶 かんきつ おかし	あ とくさん しよくさい はい まり揚げにはとよかわ特産のあの食材が入ります。	471(433)Kcal 22.7(19.4)g 15.2(12.4)g 2.0(1.9)g
5	木	牛乳 おせんべい	カレーライス フレンチサラダ	豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス もも缶 みかん缶 パイン缶	お茶 おかし	あおぐみさんが作るカレーライスです	502(525)Kcal 14.1(15.8)g 17.9(18.3)g 1.4(1.5)g
6	金	お茶 スティックパン	すき煮丼 すまし汁 ゼリー	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ わかめ	米 こんにゃく 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ えのきたけ	お茶 おかし	からだあたた や ふう どん 体の温まるすき焼き風の丼ぶりです。	537(437)Kcal 21.9(17.7)g 13.9(11.1)g 2.6(2.1)g
7	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ			
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん 中華スープ 回鍋肉	豚肉 みそ わかめ 豆腐	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 エリンギ たけのこ チンゲン菜	お茶 ミニセサミクリーム パン	やさい にく あじ いた 野菜と肉をみそ味で炒めます。	497(521)Kcal 14.0(15.7)g 19.9(19.9)g 1.3(1.4)g
10	火	お茶 ヨーグルト	米粉パン チリコンカン マセドアンサラダ	大豆 鶏肉 ロースハム	パン 油 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマト缶 トマト かぼちゃ きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	マセドアンサラダは「角切り」野菜で作ります。	522(486)Kcal 21.7(20.0)g 19.5(15.8)g 1.6(1.6)g
11	水	牛乳 バナナ	ピコパン りんごサラダ チキン南蛮	鶏肉	パン 小麦粉 油 砂糖	レタス きゅうり りんご	お茶 おかし	ころも あ とりにく あまず しあ 衣をつけて揚げた鶏肉を甘酸っぱく仕上げます。	564(547)Kcal 23.3(22.3)g 24.6(23.6)g 1.6(1.4)g
12	木	お茶 おせんべい	こぎつねごはん すまし汁	白半月 油揚げ 豆腐	米 ごま 砂糖	人参 白菜	お茶 おかし	こぎつねごはんって、どんなかな?	513(511)Kcal 21.1(21.4)g 14.9(16.3)g 1.6(1.6)g
13	金	お茶 おかし	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ わかめ 赤みそ ヨーグルト	米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	お茶 おかし	やさい あまからどん 野菜のたっぷりとりれる甘辛丼です。	592(528)Kcal 25.4(20.8)g 18.3(14.7)g 2.3(1.8)g
14	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ			
16	月	牛乳 おかし	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 わかめ 鶏卵	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ えのきたけ 小松菜	お茶 ヨーグルト	きくらげってなんだろう??	501(438)Kcal 19.8(16.4)g 18.4(14.8)g 1.1(0.9)g
17	火	お茶 かんきつ	豆乳パン コーンスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン マカロニ 油	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー	牛乳 おせんべい	ブロッコリーは花のつぼみを食べているんです。	562(486)Kcal 20.2(16.9)g 19.6(15.8)g 1.9(1.7)g
18	水	お茶 おせんべい	食パン さかなのかりんと揚げ 大根サラダ	さかな かまぼこ	パン 片栗粉 マヨドレ 油 ごま 砂糖	レタス きゅうり 大根	お茶 (手作り) 野菜蒸しパン	さかな あ ちようみりようあ 魚を揚げて調味料で和えます。	503(458)Kcal 22.2(19.0)g 19.9(16.1)g 2.2(2.1)g
19	木	牛乳 スティックパン	三色ごはん みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ	米 砂糖	人参 しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	お茶 ケーキ	たんじようかい 誕生会メニューです。	518(470)Kcal 21.9(18.7)g 13.6(11.1)g 1.6(1.6)g
21	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ			
23	月	お茶 おせんべい	ごはん なめこ汁 五目炒め	豚肉 豆腐 合わせみそ	米 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン なめこ ほうれん草	お茶 ぼたもち	おやつは春の彼岸にお供えする牡丹餅です。	523(541)Kcal 18.1(19.0)g 13.8(15.0)g 1.4(1.5)g
24	火	牛乳 スティックパン	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ たけのこ	お茶 おかし	ちゆうがはん やさい はい 中華飯にはどんな野菜が入るかな?	603(519)Kcal 25.0(20.6)g 18.3(14.7)g 2.3(1.8)g
25	水	お茶 バナナ	黒糖パン スープ 菜の花コロッケ レタス ミニトマト	鶏肉	パン マッシュポテト 小麦粉 片栗粉 油	菜の花 レタス ミニトマト 人参 大根 コーン ねぎ	バック牛乳 おせんべい	いま あじ しん しよくさい はい 今だけ味わえる旬の食材が入るコロッケです。	559(476)Kcal 18.4(15.1)g 19.0(15.3)g 2.0(1.6)g
26	木	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	お茶 (手作り) 人参ケーキ	きりほはいこん せんぎ だいこん ほ つく 切干大根は千切りにした大根を干して作られます。	457(422)Kcal 22.4(19.1)g 12.3(10.0)g 1.5(1.5)g
27	金	お茶 みかん	食パン ちりじゃこサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 じゃこ	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり	お茶 おかし	ペンネはペンのきさきさの形をしたパスタです。	542(535)Kcal 19.1(19.8)g 14.5(16.0)g 1.6(1.6)g
28	土								
30	月	お茶 おせんべい	麻婆豆腐丼 スープ	豆腐 豚肉 わかめ 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし	飲むヨーグルト 小魚	やさい まーぼーどうふどん 野菜がたっぷりとりれる麻婆豆腐丼です。	458(423)Kcal 24.2(20.6)g 13.3(10.8)g 1.5(1.6)g
31	火	お茶 おかし	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 合わせみそ	ごはん じゃがいも ごま油	玉ねぎ えのきたけ ピーマン 大根 小松菜	バック牛乳 おせんべい	こお たの いた もの ベーコンの香ばしさを楽しむ炒め物です。	504(483)Kcal 17.8(17.5)g 14.1(12.8)g 2.0(1.6)g

◎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525Kcal たんぱく質20.6g 脂質16.5g 塩分1.8g

(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487Kcal たんぱく質18.5g 脂質14.6g 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って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!

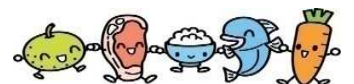


旬の食材  
菜の花



春になると一面に広がる菜の花畑。食用として回る時期は短く、春を告げてくれる旬の味覚。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)のもち味を大切に。  
○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。

