

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ひな祭り・誕生会 菜の花ちらし寿し 魚のコーン焼き 大根サラダ 清汁 いちご	牛乳 ひなあられ	菓子 バナナ	鮭・卵・白身魚切身 削り節・牛乳	精白米・黒米・白玉麩 マヨネーズ	菜の花・コーン・だいこん きゅうり・にんじん・みかん わかめ・こんぶ・ねぎ いちご
2 土	牛丼 みそ汁 りんご 牛乳	新園児健康診断・面談		牛肉・牛乳・煮干し あわせみそ・木綿豆腐	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・りんご わかめ・えのきたけ・ねぎ
4 月	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) 春雨スープ ネーブル	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキムミルク コーンフレーク バナナ	ぶたにく・赤みそ・煮干し いりごま・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 春雨・コーンフレーク	キャベツ・にんじん しいたけ・ピーマン たまねぎ・わかめ・ねぎ ネーブル・バナナ
5 火	わかめごはん カレー肉じゃが しょうが豆乳スープ バナナ	牛乳 鶏雑炊 りんご	麦茶 鶏雑炊	牛肉・豆乳・みそ 鶏肉・卵・かつお節	精白米・じゃがいも しらたき	わかめ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・白ねぎ ねぎ・しょうが バナナ・こんぶ
6 水	お別れ会 バイキング給食(すみれ組) スパゲティ・ミートソース かぼちゃサラダ ウィナー ネーブル	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン		牛ミンチ・粉チーズ・ハム チーズ・ウインナー・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 薄力粉・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・いちご バナナ・りんご・みかん パイナップル・ネーブル
7 木	ごはん 納豆 魚のみぞれあん 五目みそ汁 りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコア ふかし芋 ネーブル	納豆・白身魚切身・豆腐 煮干し・あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・さつまいも	しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・だいこん みずな・しいたけ りんご・ネーブル
8 金	黒米ごはん 白菜と厚揚げの卵とじ 切り干し大根のスープ ネーブル	牛乳 ヨーグルト・ムース バナナ	スキムミルク ヨーグルト・ムース バナナ	鶏肉・厚揚げ・卵 煮干し・脱脂粉乳 ヨーグルト・ゼラチン 牛乳	精白米・黒米	にんじん・たまねぎ・はくさい いんげん・切干しだいこん えのきたけ・パセリ・ネーブル いちごジャム・バナナ
9 土	きのこ卵のあんかけうどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 クリームパン ネーブル	鶏肉・卵・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう・しめじ えのきたけ・しょうが こまつな・しいたけ バナナ・ネーブル
11 月	ごはん チキンソテーオニオンソース マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 栗入り ぜんざい バナナ	麦茶 栗入り ぜんざい	鶏もも肉・ロースハム 煮干し・絹ごし豆腐	精白米・片栗粉 マカロニ・白玉粉 マヨネーズ	たまねぎ・きゅうり・にんじん みかん・ごぼう いんげん・りんご
12 火	ごはん かきあげ 赤だしみそ汁 いちご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		むきえび・卵・赤みそ あわせみそ・かつお節 ヨーグルト・煮干し	精白米・さつまいも 薄力粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・しいたけ みつば・ねぎ・なめこ わかめ・こんぶ いちご・バナナ
13 水	ごはん 納豆 魚の梅干煮 けんちん汁 バナナ	牛乳 黒糖プリン きゅうり スティック	スキムミルク 黒糖プリン きゅうり スティック	納豆・白身魚切身・豆腐 削り節・脱脂粉乳 卵・牛乳・きな粉	精白米・さといも 板こんにやく	しょうが・梅干し・いんげん たけのこ・だいこん・にんじん 干ししいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・バナナ きゅうり
14 木	麦ごはん ピーンズカレー 菜果サラダ ネーブル	牛乳 フレンチトースト りんご	スキムミルク フレンチトースト 昆布	大豆・牛ミンチ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・押麦 食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ グリーンピース・きゅうり ネーブル・昆布 レーズン・りんご・みかん
15 金	ごはん ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き ブロッコリー トマト ミルクスープ いちご	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	牛ミンチ・卵 牛乳・ウインナー 生クリーム 脱脂粉乳・肉まん	精白米・パン粉・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー トマト・キャベツ・にんじん パセリ・いちご

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
今月の平均 食事摂取量	580	19.5	13.4	239	2.3	195	0.35	0.39	35	4.4	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	560	14.2	18	240	2.4	190	0.31	0.35	19	4	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	59 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)		25 %	
	目安: 50%以上、65%未満					目安: 13%以上、20%未満		目安: 20%以上、30%未満			

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準値は3歳以上児の80%とする。

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 月	雑穀ごはん 鶏肉とたけのこのみそマヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 りんご	牛乳 パン バナナ	麦茶 おはぎ	鶏もも肉・すりみそ 卵・かつお節	精白米・雑穀・片栗粉 マヨネーズ	たけのこ・しめじ・えのきたけ にんじん・わかめ・きゅうり たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・りんご
19 火	ごはん 納豆 チンジャオロースー キャロットスープ ネーブル	牛乳 かつぱ (チーズ・莓)	ジョア カナッペ (チーズ・莓) いりこ	納豆・牛肉・ウインナー 卵・チーズ・煮干し	精白米・片栗粉・しらたき	たけのこ・ピーマン・赤ピーマン にんじん・コーン・パセリ ネーブル・いちご
20 水	ゆかりごはん 鮭のレモンクリームソース ブロッコリーと春雨のスープ 粉ふきいも トマト いちご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		鮭・牛乳・生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・片栗粉 薄力粉・じゃがいも	しめじ・レモン・ブロッコリー トマト・ブロッコリー いちご・バナナ
22 金	お弁当の日	牛乳 スイートポテ ネーブル	スキムミルク スイートポテ	脱脂粉乳・卵 生クリーム コンデンスミルク・牛乳	さつまいも・有塩バター	
23 土	スープスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 バターボール バナナ	麦茶 あんパン バナナ	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・ネーブル バナナ
25 月	ごはん 豆乳ポトフ ひじきのミルク煮 りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク 今川焼	ウインナー・豆乳 竹輪・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こんぶ・パセリ ひじき・ごぼう・いんげん りんご・ネーブル
26 火	ごはん ふりかけ 豆腐ときのこのグラタン ブロッコリー かに玉スープ バナナ	牛乳 フライドポテ りんご	スキムミルク フライドポテ いりこ	豆腐・かしわミンチ・みそ 生クリーム・牛乳・チーズ かにかまぼこ・煮干し 卵・脱脂粉乳	精白米・バター・サラダ油 マヨネーズ	しめじ・えのきたけ 白ねぎ・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・ねぎ・バナナ
27 水	ごはん 納豆 鮭のちゃんちゃん焼き おろし汁 いちご	牛乳 南瓜ケーキ バナナ	スキムミルク 南瓜ケーキ 昆布	納豆・鮭・みそ・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・卵	精白米・片栗粉・バター ホットケーキミックス	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・わかめ ねぎ・だいこん・こんぶ いちご・かぼちゃ
28 木	食パン チンゲン菜のクリーム煮 ごぼうときゅうりのサラダ ネーブル	麦茶 おにぎり にんじんスティック		ベーコン・牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも 精白米・マヨネーズ	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン・きゅうり ごぼう・りんご・ネーブル
29 金	玄米ごはん しのだ煮 春キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 カルビスゼリー ウエハース	スキムミルク カルビスゼリー ウエハース	すし揚げ・鶏肉・豆腐 油揚げ・煮干し・あわせみそ 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・玄米・しらたき	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう・わかめ キャベツ・ねぎ・バナナ
30 土	肉みそうどん 牛乳 りんご	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 きな粉クリーム バナナ	ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・しいたけ りんご・バナナ

☆菜の花のごまサラダ☆

○材料 (4人分)

- ・菜の花 100 g
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・コーン缶 40 g
- ・ごまドレッシング 大さじ2
- ・すりごま 小さじ1

○作り方

- ①菜の花は2cmの長さに切る。人参はいちょう切りにする。
きゅうりは輪切り、キャベツは2cm角に切る。
- ②①の材料とコーン缶を熱湯でさっと茹で、冷ます。
- ③ボールに水気をしぼった②を入れ、ドレッシングとごまで和える。

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・3/22 (金) は全園児お弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。