

# 令和6年3月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい おん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	き ん	そぼろちらしごはん はなふとみつばのすましじる さわらのみそやき のらぼうのごまマヨあえ いちご	さくらもち せんべい のむヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ さくらもち	とりひきにく あぶらあげ さわら のむヨーグルト	ほししいたけ にんじん さやえんどう みつば のらぼう いちご	560 24.0 13.5
2	ど	トマトかけごはん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも もちごめ	ぶたひきにく ウインナー みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん さやいんげん かんきつ	591 15.8 12.1
4	げ つ	きつねうどん カレーポテト ヨーグルト バナナ	★ こおりどうふの そぼろおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも こめ	あぶらあげ ベーコン ヨーグルト こおりどうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ バナナ あおのり	533 16.6 11.6
5	か	わかめごはん キャベツのみそしる さばのみりんやき おかずだいがくいも かんきつ	★ スイートトースト のむヨーグルト	こめ さつまいも あぶら しょくパン	とうふ さば きなこ のむヨーグルト	たきこみわかめ こまつな キャベツ しょうが かんきつ	607 22.5 17.1
6	す い	やきにくどん ちゅうかスープ もやしのナムル バナナ	★ かんきつゼリー ウエハース むぎちや	こめ あぶら ごまあぶら ウエハース	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン ちんげんさい にんじん わかめ もやし にはらバナナ	559 14.4 22.7
7	も く	ゆかりごはん いちご かぶのとんじるふう とりにくのマーマレードやき マカロニケチャップブロッコリーそえ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ プチパン	ぶたにく とうふ とりにく ベーコン	ゆかり かぶ にんじん いとこんにやく しょうが たまねぎ ブロッコリー いちご	588 31.2 20.2
8	き ん	ごはん なめこのみずなのすましじる まつかぜやき きんぴらごぼう バナナ	★ バーベキューポテト とうにゅう	こめ パンこ あぶら じゃがいも	あぶらあげ とりひきにく みそ さつまあげ	なめこ みずな ねぎ たまねぎ しいたけ あおのり しょうが ごぼう にんじん	517 21.4 20.6
9	ど	みそうどん ジャーマンポテト ゼリー	★ やきおにぎり やさいジュース	うどん じゃがいも こめ あぶら	ぶたひきにく ウインナー	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ ゼリー	520 15.0 10.0
11	げ つ	ふりかけごはん かんきつ もやしとぶたにくのみそしる たらのパンこやき だいこんとみつばのバリバリサラダ	★ じゃがバター ぎゅうにゅう	こめ パンこ コーンフレック じゃがいも	ぶたにく たら こなチーズ しらす	もやし わかめ パセリ きりぼしだいこん コーンかん みつば きゅうり かんきつ	559 23.9 20.5
12	か	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト かぼちゃサラダ バナナ	★ たきこみチャーハン むぎちや	スパゲッティ かぼちゃ マヨネーズ こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト やきぶた	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり バナナ ミックスベジタブル	595 21.4 11.6
13	す い	チキンカレーライス かぶのスープ なのはなとしらたきのゴマあえ かんきつ	★ もものホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら むしパンこ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく かぶ なのはな しらたき かんきつ ももかん	600 19.8 23.5
14	も く	スリットドッグロール コーンスープ とりのからあげふうウインナーソテー ツナサラダ チョコバナナ	おかし ぎゅうにゅう	ロールパン かたくりこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ コーンかん パセリ しょうが キャベツ きゅうり にんじん バナナ	591 27.5 23.8
15	き ん	ごはん まいたけとあおなのすましじる さけのあまからだれ ひじきにつけ かんきつ	★ クロックムッシュふう とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら しょくパン	とうふ さけ ちくわ あぶらあげ	こまつな まいたけ しょうが にんじん しいたけ ひじき かんきつ	619 28.7 24.3
16	ど	やきにくどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ ポテトもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん しいたけ かんきつ きざみのり やさいジュース	530 12.6 21.0

18	げつ	マーボー豆腐どん コーンはるさめスープ ちくわのナムル かんきつ	★	やきそば とうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら ちゅうかめん	ぶたひきにく おしどうふ ちくわ ウインナー	にんじん ねぎ ピーマン さやいんげん コーンかん もやし きゅうり かんきつ キャベツ	570 23.1 21.2
19	か	クリームシチューごはん キャベツのスープ たけのこベーコンやき バナナ	★	かぼちゃケーキ ヤクルト	こめ じゃがいも あぶら むしパンこ	とりにく ベーコン けずりぶし たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーンかん たけのこ さやいんげん バナナ	577 17.8 17.5
21	もく	ごはん かんきつ わかめスープ じゃがいものミートグラタン ゆでやさいゴマドレッシングそえ	★	おこのみやき むぎちや	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたひきにく こなチーズ たまご ベーコン	わかめ ねぎ たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ ブロッコリー コーンかん かんきつ	568 21.7 20.3
22	きん	ぶたきつねうどん さけとなのはなむし ヨーグルト バナナ	★	ジャムサンド ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ しょくパン	ぶたにく あぶらあげ さけ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが わけぎ なのはな バナナ いちごジャム	592 29.6 17.9
23	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★	わかめおにぎり やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん かんきつ たきこみわかめ	563 17.1 13.6
25	げつ	ごはん さつまいものみそしる ぶたにくとだいこんのカレーのために ひじきサラダ かんきつ	★	ごましおポテト ケチャップそえ とうにゅう	こめ さつまいも さとう じゃがいも	あぶらあげ ぶたにく ツナ とうにゅう	にんじん わけぎ だいこん ひじき キャベツ きゅうり かんきつ	524 18.3 20.5
26	か	とりどん なるとのすましじる きゃべつのはりじゃこサラダ バナナ	★	りんごのカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら むしパンこ	とりにく なると しらす けずりぶし	たまねぎ みずな にんじん しいたけ ねぎ わかめ キャベツ きざみのり バナナ	553 23.8 15.9
27	すい	カレーライス みずなのスープ コーンサラダ かんきつ	★	ふがし ジョア	こめ じゃがいも あぶら くるごとう	ぶたにく ジョア	たまねぎ にんじん にんにく みずな もやし コーンかん きゅうり かんきつ	566 16.8 21.8
28	もく	わかめごはん なめことあおなのすましじる さばのみそに ごもくまめ バナナ	★	ホットケーキ とうにゅう	こめ むしパンこ さとう バター	さば だいちみず ちくわ たまご	なめこ こまつな ねぎ だいこん しょうが にんじん ごぼう いとこんにやく バナナ	588 21.2 21.6
29	きん	スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう ツナサラダ かんきつ	★	うめこんぶおにぎり むぎちや	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム アスパラ かんきつ うめびしお しおこんぶ	570 22.5 14.4
30	ど	ぶたにくどん ぐだくさんみそしる ゼリー	★	マーマレードポテト やさいジュース	こめ あぶら さつまいも	ぶたにく こおりどうふ	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん にんじん かぶ ゼリー マーマレードジャム	549 12.4 12.2
今月の平均値 エネルギー 553kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.0g								

### 食事だより

暖かい日が増えてきて、春の訪れを感じるようになりましたね。

早いもので今年度も残り1か月です、1年間ありがとうございました。

3月は、きりん組さんのリクエスト給食メニューがたくさん入っていますので楽しみにしててください。

8日(金) きりん組さんはお別れ遠足のため、昼食はお弁当持参になりますので用意をお願いいたします。

14日(木) 3歳児がクラスバイキングをし、4・5歳児は一緒にお別れ会バイキングを行います。



#### ◆季節の食材◆

ブロッコリー  
さやえんどう 新たまねぎ  
のらぼう菜 菜の花  
水菜 三つ葉 竹の子  
さわら いちご



### 抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。少し苦みがありますが、軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

