

# 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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	種別 量
1	金	牛乳 クラッカー	そぼろ散らし寿司 いちご 花麩と三つ葉の清汁 鯖の味噌焼き のらぼうのごまマヨ和え	桜餅 せんべい のむヨーグルト	米 すし酢 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 鶏ひき肉 人参 さやえんどう 花麩 三つ葉 あご出汁 薄口醤油 食塩 鯖 味噌 みりん のらぼう マヨネーズ ごま いちご 桜餅	540 23.1 15.0	
2	土	麦茶 せんべい	トマトがけごはん 具だくさんポトフ かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚ひき肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 小麦粉 トマト缶 トマトケチャップ コンソメ ウインナー ジャが芋 人参 大根 さやいんげん 食塩 かんきつ もち米 味噌	526 13.5 9.2	
4	月	のむヨーグルト クラッカー	きつねうどん カレーポテト ヨーグルト バナナ	★ 凍り豆腐の そぼろおにぎり 麦茶	うどん 人参 ほうれん草 葱 油揚げ 砂糖 醤油 みりん あご出汁 ジャが芋 玉葱 ベーコン カレー粉 ヨーグルト バナナ 米 凍り豆腐 食塩 青のり	527 17.3 10.8	
5	火	麦茶 バナナ	わかめごはん きゃべつの味噌汁 さばのみりん焼き おかず大学芋 かんきつ	★ スイートトースト のむヨーグルト	米 炊き込みわかめ 小松菜 キャベツ 豆腐 味噌 さば 生姜 醤油 みりん さつま芋 油 砂糖 めんつゆ 片栗粉 黒ごま かんきつ 食パン マーガリン きな粉 のむヨーグルト	516 18.5 13.7	
6	水	麦茶 せんべい	焼肉丼 中華スープ もやしのナムル バナナ	★ かんきつゼリー ウエハース 麦茶	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 焼き肉のたれ 油 チンゲン菜 人参 わかめ 鶏がらだし 醤油 ごま油 もやし にら 砂糖 バナナ かんきつゼリーの素	542 13.2 18.4	
7	木	麦茶 ヨーグルト	ゆかりごはん いちご かぶの豚汁風 鶏肉のマーマレード焼き マカロニケチャップ ブロッコリー添え	プチパン 牛乳	米 ゆかり 豚肉 かぶ 人参 糸こんにゃく 豆腐 味噌 鶏肉 醤油 マーマレードジャム 生姜 油 マカロニ ベーコン 玉葱 トマトケチャップ 食塩 ブロッコリー いちご	551 28.9 18.2	
8	金	牛乳 クラッカー	ごはん なめこと水菜の清汁 松風焼き きんぴらごぼう バナナ	★ バーベキューポテト 豆乳	米 なめこ 水菜 葱 油揚げ あご出汁 醤油 食塩 鶏ひき肉 玉葱 椎茸 青のり パン粉 味噌 油 生姜 ごま ごぼう 人参 ひじき さつま揚げ ごま油 バナナ ジャが芋	517 21.6 21.7	
9	土	麦茶 せんべい	味噌うどん ジャーマンポテト ゼリー	★ 焼きおにぎり 野菜ジュース	うどん 豚ひき肉 小松菜 人参 玉葱 椎茸 あご出汁 味噌 醤油 みりん ジャが芋 ウインナー 食塩 コンソメ ゼリー 米 砂糖 油 野菜ジュース	507 13.1 8.2	
11	月	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん かんきつ 豚肉ともやしの味噌汁 たらんのパン粉焼き 大根と三つ葉のバリバリサラダ	★ ジャがバター 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 もやし わかめ あご出汁 味噌 たら 小麦粉 パン粉 粉チーズ パセリ 中濃ソース 油 しらす 切干大根 コーン 三つ葉 きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖	543 23.4 20.8	
12	火	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	★ 炊き込みチャーハン 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 食塩 のむヨーグルト 南瓜 きゅうり マヨネーズ バナナ 米 焼き豚 ミックスベジタブル	517 17.7 8.0	
13	水	麦茶 クラッカー	チキンカレーライス かぶのスープ 菜の花と白滝のごま和え かんきつ	★ 桃のホットケーキ 牛乳	米 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 ベーコン かぶ コンソメ 食塩 菜の花 白滝 ごま 砂糖 醤油 かんきつ 蒸しパン粉 もも缶 卵 牛乳 バター	533 16.7 19.2	
14	木	豆乳 チーズ	スリットドッグロール コーンスープ 鶏の唐揚げ風 ウインナーソテー ツナサラダ バナナ	★ お菓子 牛乳	スリットドッグロール 玉葱 コーン缶 牛乳 コンソメ パセリ 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 生姜 油 ウインナー トマトケチャップ ツナ缶 キャベツ ジャが芋 きゅうり	560 27.0 25.0	
15	金	牛乳 バナナ	ごはん 舞茸と青菜の清汁 鮭の甘辛だれ ひじきの煮付け かんきつ	★ クロックムッシュ風 豆乳	米 豆腐 小松菜 舞茸 あご出汁 醤油 食塩 みりん 鮭 生姜 砂糖 片栗粉 竹輪 油揚げ 人参 ひじき 椎茸 油 かんきつ 食パン ハム 小麦粉 コンソメ バター 牛乳 チーズ	595 27.1 23.9	
16	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさん味噌汁 かんきつ	★ ポテトもち 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 ピーマン 焼き肉のたれ 油 大根 人参 椎茸 豆腐 味噌 あご出汁 かんきつ ジャが芋 片栗粉 砂糖 醤油 刻みのり 野菜ジュース	527 21.1 15.2	

18	月	麦茶 ふかし芋	マーボー豆腐丼 コーン春雨スープ 竹輪のナムル かんきつ	★ 焼きそば 豆乳	米 豚ひき肉 押し豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 春雨 さやいんげん コーン缶 竹輪 もやし きゅう り 砂糖 ごま油 ごま かんきつ 中華麺	529 19.6 17.2
19	火	豆乳 クラッカー	クリームシチューごはん きゃべつのスープ 竹の子とベーコン焼き バナナ	★ 南瓜ケーキ ヤクルト	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルー ム コンソメ シチュールウ 牛乳 キャベツ コーン 醤油 竹の子水煮 ベーコン さやいん げん 砂糖 みりん 削り節 バナナ 南瓜	563 17.8 17.7
21	木	のむヨーグルト せんべい	ごはん かんきつ わかめスープ じゃが芋のミートグラタン ゆで野菜ゴマドレッシング添え	★ お好み焼き 麦茶	米 わかめ 葱 ごま コンソメ 醤油 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 トマトピュー レ 牛乳 バター コンソメ 小麦粉 パン粉 粉チーズ パセリ ブロッコリー コーン缶	531 20.2 16.3
22	金	麦茶 チーズ	豚きつねうどん 鮭と菜の花蒸し ヨーグルト バナナ	★ ジャムサンド 牛乳	うどん 人参 ほうれん草 みりん 醤油 あご出汁 豚肉 油揚げ 葱 砂糖 ごま 鮭 生姜 食塩 分葱 味噌 片栗粉 菜の花 ヨーグルト バナナ 食パン いちごジャム	532 27.3 18.1
23	土	麦茶 クラッカー	そばろ丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 砂糖 醤油 生姜 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ かんきつ 炊き込みわかめ 野菜ジュース	531 15.1 12.7
25	月	牛乳 せんべい	ごはん さつま芋の味噌汁 豚肉と大根のカレー炒め煮 ひじきサラダ かんきつ	★ ごま塩ポテト ケチャップ添え 豆乳	米 さつま芋 分葱 人参 油揚げ 味噌 あご出汁 豚肉 カレー粉 醤油 みりん 大根 砂糖 ひじき キャベツ きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ かんきつ じゃが芋 食塩	520 19.0 21.0
26	火	豆乳 バナナ	鶏丼 なるとの清汁 きゃべつのりじゃこサラダ バナナ	★ りんごカップケーキ 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 水菜 椎茸 砂糖 醤油 油 なると 葱 わかめ 食塩 キャベツ しらす 削り節 刻みのり ごま油 バナナ 蒸しパン粉 りんご 無塩バター 卵 牛乳	540 23.1 17.1
27	水	牛乳 クラッカー	カレーライス 水菜のスープ コーンサラダ かんきつ	★ 麩菓子 ジョア	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 水菜 もやし コンソメ 醤油 コーン缶 きゅうり 砂糖 ごま油 かんきつ 小町麩 黒砂糖 ジョア	558 18.2 22.2
28	木	麦茶 ヨーグルト	わかめごはん なめこと青菜の清汁 さばの味噌煮 五目豆 バナナ	★ ホットケーキ 豆乳	米 炊き込みわかめ なめこ 小松菜 大根 葱 あご出汁 醤油 食塩 さば 生姜 砂糖 味噌 大豆水煮 人参 ごぼう 糸こんにやく ひじき 竹輪 バナナ 蒸しパン粉 卵 牛乳	556 21.1 19.4
29	金	麦茶 ふかし芋	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ かんきつ	★ 梅こんぶおにぎり 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 食塩 牛乳 ツナ缶 じゃが芋 アスパラ マヨネーズ かんきつ 米 梅びしお 塩昆布	533 18.6 11.7
30	土	麦茶 せんべい	豚肉丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	★ マーマレードポテト 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 大根 人参 かぶ 凍り豆腐 味噌 あご出汁 ゼリー さつま芋 マーマレードジャム 野菜ジュース	514 10.8 9.8
今月の平均値 エネルギー 526kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.9g						

### 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歳児と一緒に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。

