

令和8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。

しか・くま・きりんぐみ  ○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】

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
2	げ つ	くちなしさけちらしごはん はなふとみつばのすましじる ちくぜんに かんきつ	さくらもち せんべい カルピス	こめ ごま あぶら さとう	さけフレーク とりにく ちくわ	にんじん みつば スナップえんどう ごぼう しいたけ かんきつ	558 18.9 9.6
3	か	カレーライス わかめスープ きりぼしだいこんサラダ バナナ	★ ホットドッグ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ はくさい きりぼしだいこん	549 20.5 16.6
4	す い	ごはん かんきつ さつまいもみそしる とりにくのこうみやき キャベツののりじゃこサラダ	★ やきうどん のむヨーグルト	こめ さつまいも ごまあぶら うどん	あぶらあげ みそ とりにく しらす	だいこん こまつな ねぎ しょうが キャベツ にんじん のり かんきつ たまねぎ ピーマン	506 22.7 14.9
5	も く	ごましおごはん バナナ ミネストローネ かじきのチーズむしやき ブロッコリーサラダ	★ いちごババロア むぎちや	こめ ごま マカロニ さとう	ハム かじきまぐろ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん しょうが ブロッコリー バナナ いちご	569 21.7 19.8
6	き ん	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう しおこんぶサラダ かんきつ	★ ひじきおにぎり むぎちや	スパゲティー オリーブゆ さとう ごまあぶら	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム はくさい きゅうり コーンかん かんきつ	528 21.3 14.3
7	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも むしパンこ さとう	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん	580 23.2 16.0
9	げ つ	ゆかりごはん かぶのみそしる とりつくねふう ちくわサラダ かんきつ	★ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ マヨネーズ バター	あぶらあげ みそ とりひきにく ちくわ	かぶ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり あおのり かんきつ	551 21.4 24.4
10	か	マーボーどうふどん ちゅうかスープ もやしのナムル バナナ	★ フルーツサンド むぎちや	こめ さとう かたくりこ しょくパン	ぶたひきにく とうふ みそ とりにく	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ コーンかん もやし にら バナナ みかんかん	562 21.9 17.7
11	す い	カレーうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト	★ ぎっごくごはん むぎちや	うどん かたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく なると ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん	544 20.3 13.6
12	も く	スリットパン かんきつ コーンスープ とりにくのてりやき ツナサラダ ウインナーソーテー	★ クラッカーサンド ぎゅうにゅう	スリットパン じゃがいも マヨネーズ クラッカー	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん ウインナー	コーンかん クリームコーンかん たまねぎ しょうが キャベツ にんじん	548 23.6 23.8
13	き ん	ごはん とんじる さけのしょうがやき ひじきのにつけ バナナ	★ ミルクマカロニ むぎちや	こめ さといも かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ さけ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが ひじき しいたけ バナナ たまねぎ しめじ	513 23.8 14.0
14	ど	とりどん ぐだくさんスープ かんきつ	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん キャベツ コーンかん かんきつ	571 15.9 19.6
16	げ つ	ごはん バナナ とうふのみそしる すぶた はくさいのおかかあえ	★ アメリカンドッグふう ケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう むしパンこ	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	だいこん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	573 20.7 20.9
17	か	ツナときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつまいもサラダ かんきつ	★ きりぼしだいこん おにぎり むぎちや	スパゲティー オリーブゆ さつまいも マヨネーズ	ツナかん ぎゅうにゅう なまクリーム のむヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり にんじん かんきつ きりぼしだいこん	550 18.5 11.1

18	すい	ちゅうかどん とうふとわかめのすましじる れんこんのごま和え バナナ	★ ポテトもち ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく なると とうふ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たけのこみずに もやし しいたけ わかめ たまねぎ れんこん	504 19.5 14.5
19	もく	ごはん キャベツスープ はんぺんのチーズフライ かさいサラダ かんきつ	ブチパン のむヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ さとう	はんぺん チーズ のむヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー かんきつ	570 21.1 13.6
21	ど	ハヤシライス だいこんスープ ヨーグルト	★ シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょくパン マーガリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん だいこん	567 20.4 19.4
23	げつ	ごはん かぶのスープ とりにくのオーロラソースあえ じゃこサラダ バナナ	★ くろごまクッキー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ むしパンこ	とりにく しらす ぎゅうにゅう	かぶ にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーンかん バナナ	577 20.8 19.7
24	か	ごはん かんきつ なめこのみそしる さばのみりんやき きりぼしだいこんのもの	★ ティラミスふう トースト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しょくパン	とうふ みそ さば さつまあげ	なめこ たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ かんきつ	522 22.1 19.6
25	すい	ぶたきつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	★ とりごぼうごはん むぎちや	うどん さとう ごま じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ ウインナー とりにく	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう	521 19.8 17.8
26	もく	ごはん はくさいスープ とりのからあげ ごぼうサラダ かんきつ	おかし のむヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ	とりにく かつおぶし のむヨーグルト	はくさい しめじ たまねぎ コーンかん しょうが ごぼう にんじん かんきつ	574 17.8 15.6
27	きん	ごはん バナナ チンゲンサイスープ ミートローフ ブロッコリーサラダ	★ さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう むしパンこ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ しいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり バナナ	552 20.5 20.2
28	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ がんづき ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん	589 24.2 16.8
30	げつ	ごはん バナナ まいたけのみそしる さけのてりやき れんこんのきんぴら	★ だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも ごま	ぶたにく とうふ さけ ぎゅうにゅう	まいたけ ねぎ しょうが れんこん にんじん バナナ	525 21.3 15.1
31	か	チキンカレーライス だいこんスープ コールスローサラダ かんきつ	★ チーズケーキ むぎちや	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	とりにく クリームチーズ なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく だいこん しめじ キャベツ きゅうり コーンかん	578 18.3 25.8
今月の平均値 エネルギー 548kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.2g							

食事だより

今年度もいよいよ残り1か月になりました。1年間ありがとうございました。

3月にもきりん組さんのリクエストメニューが入っています。楽しみにしてください。

12日(木) しか組さんはクラスバイキング、くま・きりん組さんは合同でお別れバイキングを行います。



☆今月ご紹介する乾物は『海苔』です☆

日本人には馴染みの深い「海苔」。

海苔にはたんぱく質、EPA、ビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

焼きのりならおにぎりやのり巻き等に、青のりなら焼きそばや磯辺揚げ等に、と様々な料理に使いやすく手軽に栄養素を補うことが出来るので嬉しいですね。

板海苔は噛み切りにくいので、保育園では2歳児クラスから使用しています。1歳児クラスまでは噛み切りやすいように刻みのりを使用しています。今月はみんなが同じものを食べられるように刻みのりと青のりを使用したメニューになっています。



きりん組さんのリクエストメニュー

- 3日(火) ホットドッグ
- 4日(水) 焼きうどん
- 5日(木) いちごババロア
- 9日(月) 麩のラスク
- 10日(火) 麻婆豆腐丼・中華スープ
フルーツサンド
- 11日(水) カレーうどん
- 12日(木) クラッカーサンド

