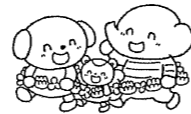




3月のこんだてよていひょう

今月の給食目標: 楽しく食事をしよう!



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | お昼の副食 | 未満児主食 | おもな食材 | | | おやつ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|----|----|-------------|---|---------------|---|---|---|------------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | あか 体をつくる食べ物 | きいろ ちからが出る食べ物 | みどり 体の調子を整える食べ物 | | | | | |
| 1 | 金 | りんごジュース | ちらし寿司 手作りカップグラタン ポークビーンズ だいこんの胡麻和え 潮汁 ゼリー | ちらし寿司 | むきえび ぶたにく 卵 だいず 粉チーズ ツナ缶 | 米 餃子の皮 パン粉 花麩 マカロニ | たまねぎ にんじん パセリ だいこん みずな みつば しいたけ 絹さや | カルピス ひなあられ | 643 470 | 24.0 17.8 | 10.3 10.3 | 2.7 1.7 |
| 2 | 土 | ウエハース | お弁当の日 | | | | | 牛乳 パン | | | | |
| 4 | 月 | 牛乳 かりんとう | 菜の花の春キッシュ(new) ごぼうから揚げ 梅サラダ 絹さやと油揚げの味噌汁 フルーツ(バナナ) | ひじき ごはん | 卵 ベーコン チーズ 牛乳 みそ | 米 片栗粉 油 さとう 白玉粉 小麦粉 | 菜の花 たまねぎ きゅうり もやし にんじん 絹さや かぶ ねぎ バナナ | 牛乳 桜餅 | 504 607 | 19.2 18.5 | 21.7 19.2 | 1.6 1.2 |
| 5 | 火 | 牛乳 クラッカー | 揚げ魚のおろし煮 れんこんきんぴら ほうれん草のささみ和え なめこ汁 フルーツ(いちご) | にんじん ごはん | たら 鶏ささみ 豚肉 みそ 木綿豆腐 | 米 片栗粉 油 中華麺 | だいこん れんこん ビーマン ほうれん草 もやし にんじん なめこ えのき ねぎ キャベツ いちご | お茶 やきそば | 369 456 | 19.8 20.1 | 10.4 10.4 | 2.0 1.6 |
| 6 | 水 | 牛乳 せんべい | ピザバーグ(new) ゆで野菜 ポテトサラダ わかめスープ フルーツ(せとか) | しらす ごはん | 合いびき肉 ハム チーズ わかめ 牛乳 | 米 さとう フランスパン バター じゃがいも | たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり だいこん しいたけ ねぎ せとか | 牛乳 シュガーラスク | 478 618 | 23.9 20.7 | 20.0 19.4 | 2.4 2.2 |
| 7 | 木 | 牛乳 クッキー | ぶりの照り焼き カレー肉じゃが(new) 納豆和え さつまい フルーツ(りんご) | ごはん | ぶり みそ 豚肉 ひきわり納豆 チーズ しらす干し | 米 じゃがいも ゆでうどん 片栗粉 さとう さつまいも | にんじん たまねぎ グリンピース ごまつな だいこん ごぼう ねぎ 生姜 にんにく りんご | お茶 うどんの肉みそがけ | 459 517 | 29.3 22.3 | 18.2 12.4 | 2.3 1.4 |
| 8 | 金 | 牛乳 クラッカー | ささみチーズカツ たけのこチンゲン菜炒め ひじきの和風サラダ ハンバーグステーキ ゼリー | アマランサス ごはん | ささみ チーズ 卵 ハム 鶏肉 牛乳 きなこ | 米 もち粉 小麦粉 パン粉 さとう マヨネーズ じゃがいも | にんじん キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 きゅうり たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー マッシュルーム | 牛乳 豆銀糖(郷土料理) | 505 669 | 28.9 20.1 | 19.3 20.0 | 2.3 2.0 |
| 9 | 土 | ごまビス | マーボー丼 スープ フルーツ | | | | | ヨーグルト せんべい | | | | |
| 11 | 月 | 牛乳 ビスコ | いわしの梅煮 すき昆布煮 ツナサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ(バナナ) | 麦ごはん | いわし 昆布 ツナ缶 ジョア みそ | 米 | にんじん ごぼう レタス 赤パプリカ 黄パプリカ みずな キャベツ だいこん ねぎ バナナ | ジョア せんべい | 354 538 | 19.2 20.7 | 11.4 10.1 | 1.8 1.3 |
| 12 | 火 | 牛乳 クッキー | カジキの竜田揚げ 鶏とほうれん草のクリーム煮 彩りナムル 若竹汁(new) フルーツ(いちご) | えだまめ ごはん | カジキ 鶏肉 卵 牛乳 | 米 小麦粉 さとう バター | ほうれん草 たまねぎ にんじん もやし きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ たけのこ しいたけ いちご | 牛乳 がんづき(郷土料理) | 467 587 | 24.3 20.6 | 19.3 19.2 | 2.1 1.6 |
| 13 | 水 | 牛乳 せんべい | ポークカレー お豆腐ナゲット ごぼうサラダ 福神漬 お茶 フルーツ(デコボン) | ごはん | 豚肉 豚ひき肉 ツナ缶 木綿豆腐 | 米 さといも パイ生地 さとう | にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう きゅうり ブロッコリー かぼちゃ デコボン | お茶 ミートパイ | 550 658 | 24.3 24.1 | 28.0 24.4 | 1.6 1.5 |
| 14 | 木 | 牛乳 ビスケット | さわらの西京焼き 筑前煮 きのこサラダ けの汁(new)(郷土料理) フルーツ(りんご) | 麦ごはん | さわら みそ 鶏肉 だいず エビ 牛乳 ウインナー | 米 食パン さとう ごま油 | にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ えのき しめじ きゅうり ブロッコリー しいたけ ねぎ りんご | 牛乳 グラタントースト | 511 524 | 28.6 21.2 | 21.7 13.4 | 2.4 1.6 |
| 15 | 金 | バナナ | お楽しみバイキング | | | | | りんごジュース せんべい | | | | |
| 16 | 土 | クラッカー | お弁当の日 | | | | | 牛乳 せんべい | | | | |

ふどうこども園

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | お昼の副食 | 未満児主食 | おもな食材 | | | おやつ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|----|----|--------------|--|-------------|--|--|---|------------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | あかの仲間 体をつくる食べ物 | きいろの仲間 ちからが出る食べ物 | みどりの仲間 体の調子を整える食べ物 | | | | | |
| 18 | 月 | 牛乳 干し草 | 鶏ごぼう ブロッコリーのオーロラ炒め ビーンズサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ) | ひじき ごはん | 鶏肉 だいず ウインナー わかめ 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 米 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも さとう 食パン | ごぼう にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン缶 きゅうり キウイ バナナ いちご もも缶 いちご | 牛乳 フルーツサンド | 599 666 | 31.1 27.0 | 24.5 20.0 | 1.8 1.3 |
| 19 | 火 | 牛乳 せんべい | 鮭のムニエル 春雨ソテー 小松菜のしらす和え 春スープ(new) フルーツ(オレンジ) | 豆ごはん | 鮭 しらす干し 牛乳 | 米 ごま油 バター じゃがいも さとう さつまいも | たまねぎ 赤パプリカ 豆もやし きくらげ ビーマン ごまつな もやし にんじん 菜の花 かぶ オレンジ | 牛乳 手作りチップス | 505 608 | 24.2 21.5 | 19.5 17.1 | 1.2 1.1 |
| 20 | 水 | りんご | かき揚げ かぶと大根のそぼろ煮 さつまいものサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(いちご) | けんちんうどん | 鶏こま肉 鶏ひきにく だいず ウインナー | ゆでうどん ロールパン さつまいも マヨネーズ | ごぼう にんじん ビーマン ロールパン かぶ 生姜 きゅうり コーン缶 だいこん ねぎ まいたけ レタス いちご | お茶 ホットドック | 427 344 | 15.2 11.4 | 15.0 11.0 | 2.0 1.5 |
| 21 | 木 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | バナナ ヨーグルト | レバーのケチャップ揚げ ひじきとだいず煮 コールスローサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 フルーツ(せとか) | にんじん ごはん | レバー だいず 厚揚げ 卵 みそ | 米 バイ生地 油 片栗粉 | 根生姜 キャベツ にんじん きゅうり ごまつな だいこん ねぎ えのき りんご せとか | 牛乳 アップルパイ | 472 512 | 22.0 16.7 | 22.7 15.3 | 1.7 1.1 |
| 23 | 土 | ビスコ | 親子丼 すまし汁 フルーツ(バナナ) | | 鶏肉 卵 | | たまねぎ みつば しいたけ ねぎ にんじん バナナ | 牛乳 せんべい | | | | |
| 25 | 月 | 牛乳 かりんとう | ミートグラタン きのこの和風スパゲティ ツナとひじきの栄養サラダ ひよこ豆のスープ フルーツ(バナナ) | ロールパン | 豚ひき肉 ベーコン ハム だいず チーズ | 米 ロールパン パン粉 スパゲティ | なす たまねぎ パセリ しめじ にんじん コーン缶 キャベツ かぶ セロリ トマト缶 バナナ | お茶 おにぎり | 520 650 | 21.8 24.6 | 13.5 19.6 | 1.9 2.0 |
| 26 | 火 | 牛乳 せんべい | チキンカレー エビフライ かむかむサラダ お茶 福神漬 フルーツ(いちご) | ごはん | 鶏肉 エビ チーズ さきいか 卵 牛乳 | 米 さつまいも さとう パター じゃがいも | にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー かぼちゃ 切干大根 もやし きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ いちご | 牛乳 スイートポテト | 504 578 | 23.3 20.6 | 15.5 13.5 | 2.0 1.7 |
| 27 | 水 | 牛乳 ウエハース | 洋風卵焼き じゃがいものハヤシ風煮込み(new) きゅうりの中華漬け 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(オレンジ) | ふりかけ ごはん | 卵 鶏ひき肉 ウインナー 豚肉 みそ | 米 食パン じゃがいも | にんじん たまねぎ ブロッコリー 干しいたけ きゅうり だいこん れんこん ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ オレンジ | お茶 お好みパン(new) | 437 578 | 22.8 22.6 | 20.4 20.2 | 2.1 2.0 |
| 28 | 木 | バナナ | 手作りコロッケ ゆで野菜 コーンサラダ のっぺい汁(郷土料理) ゼリー | しらす ごはん | 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 | 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 切りもち さとう さといも 春巻きの皮 | にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 みずな はくさい ねぎ だいこん ごぼう | お茶 もち入り春巻き | 521 556 | 18.9 16.3 | 18.8 12.5 | 1.8 1.5 |
| 29 | 金 | 牛乳 せんべい | 手作りお弁当の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 土 | | お弁当の日 | | | | | | | | | |

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

| | | | | |
|-----|------|------|------|-----|
| 以上児 | 465 | 22.2 | 17.3 | 1.9 |
| 未満児 | 540 | 20.3 | 15.3 | 1.5 |
| 単位 | kcal | g | g | g |

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。

第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです。お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎1日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしく願います。

今年度も残すところあと1か月となりました。

ぞりん組さん、いつも笑顔でいっぱい食べてくれてありがとう◎
小学校に行っても、モリモリ食べて元気みなさんでいてください☆

◎◎●今月のおすすめ給食レシピ◎◎

けの汁

- ごぼう 20g
- にんじん 15g
- 大根 25g
- しいたけ 5g
- こんにゃく 10g
- 高野豆腐 2g
- 水煮大豆 10g
- 水煮山菜

「けの汁」は青森県の津軽地方で古くから伝わる郷土料理です。秋田県でも、「きやの汁」や「きやのつこ」と呼ばれ、親しまれています。14日のお給食です。

高野豆腐を水でもどしておく。
具材を5mm程度のさいの目に切り、ごぼうは水であくめきを
をする。
その後は、普段通りのお味噌汁の作り方と同じでOKです!

けの汁という名前の由来は「粥の汁」がなまったものと
言われています。
昔は今よりもっとお米が貴重だったため、お米をどうしても
食べたいとき、野菜を小さく刻んでお米に見立てて大切に
食べられていたそう。昔の方々の生活を楽しむ工夫から
生まれた「けの汁」、奥が深いですね◎