

予 定 献 立 表

令和3年3月

榛東南部こども園

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	麦茶 甘食	ハヤシライス、かみかみサラダ、牛乳、グレープフルーツ	オレンジジュース、小魚アーモンド	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、いか	○オレンジ果汁、グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、ごま	545(390) 2.6(2.0)
2	火	麦茶 ももヨーグルト	食パン、若鶏のごま照り焼き、ピーンズサラダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、油、はるさめ、砂糖	○牛乳、ゆで大豆、ミックス豆、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト、鶏肉	ホールトマト缶詰、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、◎もも缶、キャベツ、にんじん、コーン	535(470) 2.3(1.2)
3	水	麦茶 ミルクパン	ちらし寿司、エビフライ・タルタルソース、なばなのおかか和え、すまし汁、ひなまつりゼリー (ひな祭り祝いメニュー)	牛乳・ミルク 桜餅	米、マヨネーズ、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、卵、えび、でんぶ、かまぼこ、かつお節、○脱脂粉乳	こまつな、ほうれんそう、もやし、なばな、さやえんどう、たまねぎ、かんぴょう、レモン果汁	586(509) 3.0(2.1)
4	木	麦茶 バナナ	バターロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク きつねおにぎり	中華めん、ロールパン、○砂糖、油、○片栗粉、米	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、卵、豚ひき肉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、◎パナナ、クリームコーン缶、パセリ、オレンジ	562(493) 2.4(1.8)
5	金	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうのナムル、玉ねぎと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカドッグ	片栗粉、米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、焼きのり	574(501) 2.3(2.0)
6	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご	623(573) 2.3(2.0)
8	月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリーの酢醤油和え、オレンジ	ジョア せんべい	米	ゆで卵、さつま揚げ、ウインナーソーセージ、かつお節	だいこん、ブロッコリー、板こんにやく、オレンジ、こんぶ、にんじん、ごま、あおのり	509(468) 2.6(2.2)
9	火	麦茶 せんべい	ご飯、そぼろバーグ、切り干し大根のサラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、マヨネーズ、砂糖、食パン	○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、豚挽き肉、生クリーム	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、すりごま、ピーマン、バナナ、みかん缶	552(486) 2.2(2.0)
10	水	麦茶 スティック大根	塩ラーメン、餃子、野菜炒め、アセロラゼリー (南部リクエストメニュー)	牛乳・ミルク みたらし団子	生中華めん、油、○砂糖、◎砂糖	○牛乳、豚肉、○きな粉、○脱脂粉乳	もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎だいこん	688(617) 2.5(2.1)
11	木	麦茶 せんべい	なかよし遠足	リンゴジュース、米粉のカップケーキ	せんべい、米粉		リンゴ果汁、イチゴジャム	
12	金	麦茶 クラッカー	食パン、トマトオムレツ、ポテコサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たい焼き	じゃがいも、マヨネーズ、◎砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、たまねぎ、◎にんじん	482(400) 2.1(1.6)
13	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(ツナ・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ	バナナ、きゅうり、いちごジャム	555(508) 1.5(1.4)
15	月	麦茶 プチダンゴ	カレーライス、かわり冷奴、牛乳、グレープフルーツ	野菜ジュース、ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、○野菜ジュース、充てん豆腐、◎プチダンゴ、豚肉、かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、コーン、りんご	591(462) 2.4(2.0)
16	火	麦茶 さといもボール	ご飯、八宝菜、ばんさんすう、わかめスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	○グラニュー糖、○焼ふ、◎砂糖、◎さといも、米	○牛乳、しばえび、いか、ハム、錦糸卵、○脱脂粉乳	白菜、にんじん、たけのこ、きくらげ、さやえんどう、ごま、カットワカメ、ねぎ、きゅうり、オレンジ	531(432) 2.7(2.4)
17	水	麦茶 ビスコ	うどん、春の彩りかき揚げ、ゆでたまご、やくみ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	小麦粉、米ぬか油	○ヨーグルト、ゆで卵、かつお節	グレープフルーツ、○バナナ、ほうれんそう、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、れんこん、たまねぎ、せり、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	505(470) 2.1(1.7)
18	木	麦茶 せんべい	食パン、ハワイアンハンバーグ、ポテトサラダ、トマトスープ、みかんゼリー (中央リクエストメニュー)	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、○木綿豆腐、豚挽き肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン	692(624) 2.7(2.4)
19	金	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、ニラ納豆、三色ナムル、豚汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパン	米、さといも、はるさめ、油、砂糖、ごま油、コッペパン	○牛乳、納豆、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、いわし、○脱脂粉乳、◎チーズ	オレンジ、もやし、にら、板こんにやく、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう	554(510) 2.0(1.8)
20	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご	623(573) 2.0(1.8)
22	月	麦茶 やさしいパン	ご飯、さんまの蒲焼き、彩り和え、豆腐とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳、ミルク バナナ	米、砂糖、ごま油、パン	木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、○脱脂粉乳、さんま	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	470(410) 2.3(2.0)
23	火	麦茶 蒸かし芋	メロンパン、鶏のから揚げ、春雨サラダ、コーンスープ、フレッシュナッブル (中央・南部リクエストメニュー)	アイスクリーム	油、片栗粉、はるさめ、砂糖、◎さつまいも	○アイスクリーム、鶏もも肉、ハム	パイン、キャベツ、みかん缶、きゅうり、コーン、パセリ、しょうが、にんにく	607(584) 2.6(2.3)
24	水	麦茶 ビスケット	食パン、マーメレードジャム、コーンクリームグラタン、ささみと野菜のサラダ、ピーンズスープ、いちご (お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ケーキ(未満児米粉ドーナツ)	じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、マカロニ	○牛乳、ベーコン、○脱脂粉乳、鶏肉、生クリーム	たまねぎ、いちご、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、にんじん、いんげん、マーメレードジャム	590(335) 2.2(1.8)
25	木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮物、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、油	○牛乳、たらこ、ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ・ゆで、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	486(470) 2.2(2.0)
26	金	麦茶 せんべい	赤飯、焼き魚、ひじきの煮物、すまし汁、いちご (卒園祝いメニュー)	牛乳・ミルク ロールケーキ	もち米、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、ぎんざけ、かにかまぼこ、油揚げ、ささげ、○脱脂粉乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま	497(421) 2.2(2.1)
27	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	卵、牛乳	きゅうり、バナナ、いちごジャム	538(516) 1.4(1.2)]
29	月	麦茶 ビスケット	スパゲッティ・ナポリタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ		マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	豚肉、しばえび、粉チーズ、牛乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、コーン、こまつな、にんじん、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶、レモン果汁	462(419) 2.1(1.7)
30	火		卒園式					
31	水	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、マーボー豆腐、三色ごま和え、中華風スープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、◎砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、ごま、黒きくらげ、しょうが、にんにく、◎みかん缶	554(526) 2.8(2.5)
※栄養所要量は、上段：エネルギー、下段：塩分です。献立が都合により変わる場合があります。								582(506) 2.4(2.1)

3 月 の 食 事 だ よ り

ひな祭り

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願い、雛人形や雛あられ、菱餅などを供えます。
菱餅…ひし形の餅を、赤は桃の花(健康を願う)・白は雪(長寿を願う)・緑は若葉(厄除け)と三段重ねて飾ります。



《1年間の給食を振り返りましょう》

- ・手洗いを忘れずにできましたか
- ・好き嫌いをなく食べられましたか
- ・良い姿勢で食べることができましたか
- ・友達と楽しく食べられましたか



- ・食事のあいさつを忘れずにできましたか
- ・後片付けがきちんとできましたか
- ・箸を正しく使えましたか
- ・残さず食べることができましたか

