

2024年3月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) |
|-------------|---|---|--|---|---|
| | | 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 | 午後のおやつ |
| 01 (金) | 誕生会メニュー 鮭寿司 鶏肉のから揚げ トマト はまぐりのすまし汁 (0、1歳 豆腐のすまし汁) | 米、上白糖、揚げ油、片栗粉、白ごま | 調製豆乳、鶏もも肉、甘塩鮭、はまぐり | みかん天然果汁、トマト、きゅうり、れんこん、菜の花、刻み焼きのり、しょうが、かんでん、にんにく | レーズン ひなあられ フルーツゼリー 豆乳 |
| 02 (土) | チキンライス 和風ポトフ | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ | ウインナー ココアクッキー 牛乳 |
| 04 (月) | 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、クロワッサン、塩こうじ、上白糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、チーズキッス、シーチキン、みそ、油揚げ | キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、わかめ | にんじんせんべい クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳 |
| 05 (火) | サワラの塩焼き キャベツとじゃが芋のごまみそ和え 麩となめこのすまし汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、白ごま、ふ、三温糖 | 牛乳、さわら、ゆであずき缶、みそ | キャベツ、なめこ、きゅうり、つきこんにゃく | ウインナー 小豆の蒸しパン 牛乳 |
| 06 (水) | すき焼き風煮込み きゅうりと人参の昆布あえ 若布と人参のみそ汁 ごはん | 七分つき米、米、油、ふ、三温糖、白ごま | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、みそ | きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、もやし、しゅんぎく、塩こんぶ、わかめ、あおのり | ポテトフライ 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳 |
| 07 (木) | 【らいおん組リクエストメニュー】 ビーフカレー (完了:肉じゃが) 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト | じゃがいも、米、油、揚げ油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、牛肉(もも) | たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく | レーズン ポテトフライ 牛乳 |
| 08 (金) | 肉豆腐 春菊と水菜の白和え 納豆ごはん | 七分つき米、米、白ごま、三温糖、上白糖 | 牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、牛肉(もも)、納豆、みそ、八丁みそ | にんじん、たまねぎ、水菜、しゅんぎく、まいたけ、青ねぎ、ひじき | 干し芋 五平もち 牛乳 |
| 09 (土) | 牛ごぼう丼 大根と玉ねぎのみそ汁 | 米、油、三温糖、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油 | 牛乳、牛肉、みそ、豚ひき肉 | 白ねぎ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、わかめ | ウインナー 肉まん 牛乳 |
| 11 (月) | 【らいおん組特別ラッキー人参デー】 鮭の西京焼き キャベツの醤油ドレッシング しめじともやしのすまし汁 ごはん | 七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、上白糖 | 牛乳、さけ、ちりめんじゃこ | キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、マーマレード・低糖度 | レーズン オレンジクッキー 牛乳 |
| 12 (火) | 和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え さつま芋と白菜のみそ汁 ごはん | 七分つき米、さつまいも(皮付)、白玉粉、さつまいも、黒砂糖、油、上白糖、黒ごま | 牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム | もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しゅんぎく、青ねぎ、干しいたけ | にんじんせんべい 黒糖もちのお焼き 牛乳 |
| 13 (水) | 厚揚げステーキ はるさめの酢の物 豚汁 ごはん | 七分つき米、食パン、はるさめ、三温糖、マーガリン・ソフトタイプ、上白糖、白ごま | 牛乳、絹厚揚げ、豚肉(もも)、みそ、八丁みそ | はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ブルーベリージャム、生わかめ、粒コーン缶 | 干し芋 ブルーベリージャムトースト 牛乳 |
| 14 (木) | あんかけラーメン 白菜と大豆のサラダ 田作り (完了:タイの煮物) | 焼きそばめん、ビーフン、片栗粉、ごま油、油、三温糖、白ごま | 牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、えび(むき身)、大豆、煮干し、ちくわ、マヨドレ、シーチキン | はくさい、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら | ウインナー 炒めビーフン 牛乳 |
| 15 (金) | ポークカレー (完了:豚肉と野菜の煮物) 根菜サラダ トマト | 米、じゃがいも、ロールパン、油、上白糖、白ごま | 牛乳、豚肉(もも) | たまねぎ、トマト、いちご、にんじん、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん | ポテトフライ 黒糖ロール いちご 牛乳 |
| 16 (土) | チキンライス 和風ポトフ | さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油 | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ | ウインナー 焼き芋 牛乳 |

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) |
|-------------|--|---|---|--|---|
| | | 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 | 午後のおやつ |
| 18 (月) | 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、マカロニ、 塩こうじ、上白糖、ごま 油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、絹ごし豆腐、 シーチキン、きな粉、 みそ、油揚げ | キャベツ、にんじん、きゅ うり、うめ干し、わかめ | ウインナー マカロニのあべ川 牛乳 |
| 19 (火) | すき焼き風煮込み きゅうりと人参の昆布あえ 若布と人参のみそ汁 ごはん | 七分つき米、さつまい も、上白糖、油、ふ、三 温糖、黒ごま | 牛乳、焼き豆腐、豚 肉(もも)、みそ | きゅうり、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、つきこん にやく、もやし、しゅんぎ く、塩こんぶ、わかめ | レーズン 大学いも 牛乳 |
| 21 (木) | 肉豆腐 春菊と水菜の白和え 納豆ごはん | 七分つき米、上白糖、ア レルギー用マーガリン、 白ごま、三温糖 | 調製豆乳、焼き豆 腐、木綿豆腐、牛肉 (もも)、納豆、みそ | にんじん、たまねぎ、水 菜、しゅんぎく、かぼ ちゃ、まいたけ、青ねぎ、 ひじき | 干し芋 【絵本給食:おつきさまこんぼんは】 米粉のかぼちゃクッキー 豆乳 |
| 22 (金) | サワラの塩焼き キャベツとじゃが芋のごまみそ和え 麩となめこのすまし汁 ごはん | 七分つき米、じゃがい も、米、もち米、白ごま、 ふ、三温糖 | 牛乳、さわら、みそ、 油揚げ | キャベツ、なめこ、きゅう り、つきこんにやく、にん じん、ごぼう | ポテトフライ かやくおこわ 牛乳 |
| 25 (月) | 鮭の西京焼き キャベツの醤油ドレッシング しめじともやしのすまし汁 ごはん | 七分つき米、サンドイツ チパン、油、上白糖 | 牛乳、さけ、クリーム (植物性脂肪)、ちりめ んじゃこ | キャベツ、にんじん、きゅ うり、もやし、しめじ、みか ん缶、パイン缶、レーズ ン | にんじんせんべい フルーツサンド 牛乳 |
| 26 (火) | あんかけラーメン 白菜と大豆のサラダ 田作り (完了:タイの煮物) | 焼きそばめん、道明寺 粉、上白糖、片栗粉、ご ま油、三温糖、油、白ご ま | 調製豆乳、こしあん (生)、豚肉(ばら)、え び(むき身)、大豆、煮 干し、ちくわ、マヨド レッシング | はくさい、キャベツ、にん じん、もやし、きゅうり | ポテトフライ 【和菓子の日】 桜もち 豆乳 |
| 27 (水) | 和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え さつま芋と白菜のみそ汁 ごはん | 七分つき米、さつまいも (皮付)、小麦粉、ごま 油、油、上白糖 | 牛乳、豚ひき肉、み そ、ハム、桜えび | たまねぎ、もやし、はくさ い、きゅうり、にら、しゅん ぎく、青ねぎ、にんじん、 干しいたけ | ウインナー チヂミ 牛乳 |
| 28 (木) | ビビンバ 中華サラダ 韓国風スープ | 米、はるさめ、焼ふ、 マーガリン・ソフトタイ プ、ごま油、油、グラ ニュー糖、白ごま、上白 糖 | 牛乳、豚ひき肉、牛肉 (もも)、赤みそ、きな 粉 | たまねぎ、いちご、もや し、にんじん、きゅうり、に ら、生わかめ、粒コーン 缶、わかめ | 干し芋 きなこの麩ラスク いちご 牛乳 |
| 29 (金) | 厚揚げステーキ はるさめの酢の物 豚汁 ごはん | 七分つき米、小麦粉、上 白糖、油、はるさめ、三 温糖、白ごま | 牛乳、絹厚揚げ、豚 肉(もも)、みそ、八丁 みそ | はくさい、にんじん、だい こん、きゅうり、生わか め、粒コーン缶 | レーズン 紅芋ちんすこう 牛乳 |
| 30 (土) | チキンライス 和風ポトフ | 七分つき米、ロールパ ン、じゃがいも、油 | 牛乳、鶏もも肉、シー チキン | りんご、にんじん、だいこん、 たまねぎ、レーズン、しょう が、パセリ | ウインナー レーズンパン りんご 牛乳 |

「お弁当日のお知らせ」

12日(火) 2、4歳児クラス
13日(水) 1、3歳児クラス

当該クラスはお弁当の用意をお願いします。
他のクラスは給食があります。

【今月の旬の食材】

さわら・はまぐり・春キャベツ・しいたけ
春菊・新玉ねぎ・わかめ・いちご

今月の平均栄養価(幼児/乳児)

| | |
|-------|----------------|
| エネルギー | 518/412 (kcal) |
| タンパク質 | 21.4/16.1(g) |
| 脂質 | 16.3/13.2(g) |
| 食塩 | 1.9/1.5(g) |