

# 平成30年3月 献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
5	月	しお焼きそば (19日すみれ組: ライスバーガー) 414/505kcal	ほうれん草のサラダ わかめのすまし汁 ★豚肉のしょうが焼き風	♪そぼろおにぎり 牛乳・オレンジ ☆おせんべい	豚肉 鶏ひき肉 わかめ	中華麺 ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゃべつ・もやし・しいたけ オレンジ
6	火	ごはん 420/509kcal	マヨチキン もやしのおかか和え かぶのみそ汁	♪おさつクッキー 牛乳・りんご ☆バナナ	鶏肉 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・ほうれん草 かぶ・りんご
7	水	ごはん 423/521kcal	まぐろカツ 春雨サラダ コンソメスープ	♪かぼちゃミルクもち ホットアップルジュース・バナナ ☆ヨーグルト (きく組:シフォンケーキ)	まぐろ	ごはん じゃがいも 春雨	玉ねぎ・人参・きゃべつ 白菜・もやし・しめじ・菜の花 かぼちゃ・バナナ
8	木	ごはん 406/472kcal	豆腐と鮭のハンバーグ 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	♪ポケットサンド 牛乳・いちご ☆ヨーグルト	鮭・豆腐 油揚げ 豚ひき肉	ごはん こんにゃく パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ 切干大根・えのき・しいたけ いちご
9	金	ごはん 5407/548kcal	春野菜シチュー コールスローサラダ パイナップル・チーズ	♪キャラメルプリン 麦茶・ビスケット ☆ヨーグルト (23日もも組:クッキー)	鶏肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ・人参・かぶ・もやし きゃべつ・ほうれん草・コーン かぼちゃ・パイナップル
10	土	サンドパン 644/482kcal	魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・ミニゼリー ミルクココア ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	人参・玉ねぎ・セロリ バナナ
12	月	かき玉うどん 406/502kcal	チキンナゲット 大根とカニカマの和え物 ★かき玉汁	♪ココアトースト 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 カニカマ	うどん 食パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ 大根・しいたけ・白菜・もやし オレンジ
13	火	ごはん 365/428kcal	かれないの中華あんかけ 菜の花の中華和え チンゲン菜のスープ	♪野菜チップス 牛乳・りんご ☆オレンジ	かれない わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ 大根・しめじ・チンゲン菜 菜の花・りんご
14	水	ごはん 367/430kcal	ひじき入り卵焼き 納豆サラダ きのこのスープ	♪野菜のチヂミ 牛乳・デコポン ☆りんご (28日さくら組:いちごの豆乳プリン)	卵 ひじき 納豆	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし・しめじ えのき・えりんぎ・きゃべつ 小松菜・かぼちゃ・デコポン
15	木	ごはん 379/518kcal	さわらの春色焼き 青菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁	♪ポップコーン 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト (1日ふじ組:いちごのケーキ)	さわら 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・小松菜・コーン もやし・きゃべつ・しめじ 菜の花・バナナ
16	金	ごはん 487/556kcal	ビーフカレー コーンサラダ 福神漬け・いちご	♪みかんケーキ 牛乳・パイナップル ☆バナナ	牛肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・ブロッコリー いちご・パイナップル
17	土	サンドパン 620/470kcal	魚肉ソーセージ ほうれん草のポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・ミニゼリー ミルクココア ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・人参・セロリ ほうれん草 バナナ
2	金	★誕生会 お楽しみ給食★			★ひなまつりおやつ★		

※献立内の青色は絵本「やさいのおなか」にでてくる野菜を使った「野菜のチヂミ」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※6・20日の「マヨチキン」はすみれ組の保護者の紹介メニューです。

※1日はふじ組がいちごのケーキ、7日はきく組がシフォンケーキ、23日はもも組がクッキー、28日はさくら組がいちごの豆乳プリンを作りおやつに食べます。19日はすみれ組がライスバーガーを作り昼食に食べます。

※2日の以上児の白飯は入りません。15日にふじ組はBigBoyで食事会をしますので、白飯は入りません。

## ♪「やさいのおなか」♪

野菜を切ってみると、いろいろなおなか(切り口)をしています。

やさいのおなかを見て、何の野菜かわかるかな？

## ♪「ふじ組さんの好きなメニュー」♪

もうすぐ小学生になるふじ組さん。保育園の好きな給食・おやつを書いてもらいました。

1位・「まぐろカツ」、2位・「納豆サラダ」、3位・「ココアトースト」でした。

ほかには、春雨サラダ・豚肉のしょうが焼き・ハンバーグ・カレー・クレープ・野菜チップスなど、たくさん思い出に残ったみたいですね♪3月はふじ組さんの大好きなメニューがたくさん入っている献立です。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。