

平成31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	
11	月	(★11日のみ) ミートスパゲティ 422/512kcal	ポテトサラダ キャベツのスープ (25日)★ポークビーンズ	♪あ〜んぱくの 肉まん 牛乳 いちご ☆おせんべい(★11日のみ)	豚肉 大豆	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ いちご	
12	火	ごはん 389/457kcal	さわらのみそ焼き ひじきの煮物 野菜のすまし汁 ミニキャラメルプリン	♪ぐりとぐらのカステラ ミルクココア いよかん ☆チーズ(★12日のみ)	さわら ひじき 大豆	ごはん	人参 いんげん 水菜 玉ねぎ しめじ ねぎ いよかん	
13	水	ごはん 423/521kcal	ほうれん草のキッシュ ブロッコリーのサラダ 人参のスープ	♪よるのわがしやさんの いちご大福 麦茶 おせんべい (27日さくら:豆乳いちごプリン) ☆プルーン(★13日のみ)	鶏卵 チーズ	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 人参 大根 えのき 小松菜 いちご	
14	木	ごはん 388/471kcal	まぐろカツ わかめの酢の物 麩のみそ汁	♪チリとチリリの 波の泡パフェ 麦茶 バナナ ☆牛乳	まぐろ わかめ	ごはん 麩	もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ	
15	金	ごはん 451/532kcal	鮭と菜の花のシチュー 白菜のさっぱりサラダ チーズ パイナップル	♪コーンフレークスナック 麦茶 ミニゼリー (15日きく:スコーン) ☆ヨーグルト	鮭 チーズ	ごはん じゃがいも コーンフレーク	菜の花 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン パイナップル	
16	土	ごはん 622/567kcal	親子煮 胡瓜のおかか和え 豆腐のみそ汁	♪おたのしみ蒸しパン 麦茶 いよかん ★☆☆おかし	鶏肉 かつおぶし 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 もやし キャベツ 椎茸 ねぎ いよかん	
18	月	わかめうどん 479/501kcal	厚揚げとやさいの煮物 チーズのサラダ ★わかめのみそ汁	♪おこのみ焼き カルピス パイナップル ☆ヨーグルト	わかめ ちくわ 厚揚げ チーズ	うどん じゃがいも	大根 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ パイナップル	
19	火	ごはん 433/510kcal	たらグラタン 小松菜のじゃこ和え 根菜のスープ	♪バムとケロのにちようび 山盛りドーナツ 牛乳 いよかん ☆牛乳	たら チーズ しらす	ごはん じゃがいも	玉ねぎ エリンギ 小松菜 もやし 人参 ごぼう れんこん 大根 いよかん	
20	水	ごはん (6日もも:おにぎり) 411/519kcal	鶏のから揚げ 納豆サラダ にら玉スープ	♪ぎょうれつのできる レストランのスイートポテト 牛乳 いちご (20日すみれ:マフィン) ☆チーズ	鶏肉 納豆 鶏卵	ごはん さつまいも	胡瓜 もやし 人参 にら 玉ねぎ キャベツ いちご	
7	木	ごはん 331/376kcal	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	♪きなこプリン 麦茶 ビスケット (ふじ:パフェ) ☆バナナ	ぶり さつまあげ きなこ	ごはん	ごぼう 人参 いんげん 大根 白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ	
22	金	ごはん 366/422kcal	ポークカレー 大豆とコーンのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪キャベツくんの シューケット 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ もやし キウイフルーツ バナナ	
23	土	☆★サンドパン 607/455kcal	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 麦茶・ヨーグルト ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ	
8	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
1	金	ひなまつり給食 ☆★手まり寿司 582/542kcal	鶏の塩麩焼き 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁	♪ひなまつりラスク 牛乳 いちご ☆ヨーグルト	桜でんぶ 鶏肉 青のり 豆腐	ごはん 花麩	コーン 大根 人参 菜の花 キャベツ いちご 玉ねぎ ねぎ 小松菜	

※ ♪の日は今年度の食育テーマ「続・絵本に出てくる食べ物」のおやつです。特に人気の多かったメニューの再登場です。
 ※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くださいね。
 ※6日はもも組がおにぎりを作り給食に食べます。7日はふじ組がパフェ、15日はきく組がスコーン、20日はすみれ組がマフィン、
 27日はさくら組が豆乳いちごプリンを作りおやつに食べます。 ※15日はふじ組はBig boyで食事会なので白飯はいりません。
 ※1日、8日、11日は以上児の白飯はいりません。 ※今月はふじ組の子どもたちのリクエストメニューがたくさん入っています♪

♪『絵本に出てくる食べ物』
 昨年度と今年度の2年間に渡り、絵本に出てくる食べ物をテーマとして食育をしてきました。絵本が大好きな子どもたちは毎月この日を楽しみにしていて、目をキラキラさせながら「きょうはなんのえほん？」とうれしそうでした。絵本は変わらないものなので、子どもたちが大きくなったときに、絵本を見てこのことを思い出してくれるといいなと思います。テーマとしては今年度で終わりますが、来年度以降も、時折献立に取り入れていく予定です。