

令和5年3月 献立表

二川保育園(内藤作成)

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	
13	月	豚玉うどん 414/505kcal (13日すみれ組:あんかけ焼きそば)	★豚玉あんかけ 水菜のサラダ 春雨スープ	♪ツナ昆布おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 卵 ツナ 昆布 わかめ	うどん ごはん 春雨	玉ねぎ 人参 ニラ きゃべつ もやし 椎茸 水菜 オレンジ	
14	火	ごはん 423/521kcal (14日もも組:おにぎり)	♥まぐろカツ ♥納豆サラダ 菜の花のすまし汁	♪♥マシュマロクラッカー 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	まぐろ 納豆	ごはん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 もやし しめじ 菜の花 キウイフルーツ	
15	水	ごはん 406/472kcal	鮭のタルタル焼き ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのみそ汁	♪揚げパスタ ホットココア・バナナ ☆プルーン	鮭 豆腐 油揚げ 卵	ごはん パスタ	玉ねぎ 人参 もやし えのき 椎茸 ブロッコリー バナナ	
16	木	ごはん 353/429kcal (16日ふじ組:チャーハン・サラダ・ゼリー)	鶏めし(群馬) 煮合い(茨城) こしね汁(群馬)	♪いちごゼリー 牛乳・せんべい ☆チーズ (2日きく組:フルーツパフェ)	鶏肉 卵	ごはん しらたき こんにゃく	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう 椎茸 小松菜 長ねぎ バナナ いちご	
17	金	ごはん 487/556kcal	♥チキンカレー コールスロー チーズ パイナップル	♪♥黒みつきな粉パン 牛乳・デコボン ☆ヨーグルト	鶏肉 きな粉 チーズ	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン ブロッコリー 胡瓜 パイナップル デコボン	
4	土	ごはん 644/482kcal	麻婆豆腐 もやしのおかか和え 中華スープ	♪ココアパン 牛乳・バナナ ☆☆おせんべい	豆腐 かつお節	ごはん 食パン	ニラ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 長ねぎ バナナ	
6	月	わかめうどん 406/502kcal	春菊のかきあげ 小松菜の海苔和え ★わかめのすまし汁	♪ごんじゅう(千葉) 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	ちくわ 豚肉 油あげ 魚肉ソーセージ わかめ 海苔	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 きゃべつ 椎茸 もやし 小松菜 春菊 オレンジ	
7	火	ごはん 365/428kcal	かれの野菜あんかけ 菜の花の中華和え チンゲン菜のスープ	♪♥ココアシリアルバー 牛乳・パイナップル ☆バナナ	かれい	ごはん	玉ねぎ 人参 もやし しめじ チンゲン菜 菜の花 パイナップル バナナ	
8	水	ポテト入り焼きそば (栃木) 367/430kcal	白和え すいとん オレンジ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・ビスケット ☆プルーン (8日さくら組:いちごババロアとココアクッキー)	豚肉 豆腐	中華麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし ごぼう 人参 長ねぎ 大根 いちご みかん缶 パイナップル缶 オレンジ	
9	木	ごはん 379/518kcal	♥ハンバーグ マカロニサラダ かぶのすまし汁	♪しらすパイ 牛乳・バナナ ☆チーズ	豚肉 豆腐 しらす	ごはん パイ皮 マカロニ	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン かぶ 長ねぎ 胡瓜 バナナ	
10	金	ごはん 407/548kcal	春野菜シチュー かぶのツナサラダ チーズ デコボン	♪♥ほうとうかりんとう 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鶏肉 きな粉 ツナ チーズ	ごはん じゃがいも ほうとう	玉ねぎ 人参 かぶ きゃべつ ブロッコリー キウイフルーツ デコボン	
18	土	☆☆サンドイッチ 462/525kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
3	金	ひなまつり給食						
24		★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「群馬・栃木・茨城・千葉」の4県です。
 ※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下さいね。
 ※3・8・22・24日は以上児の白飯はいりません。
 ※6・20日の春菊のかきあげは、ふじ組の保護者からの紹介メニューです。
 ※♥はふじ組のリクエストメニューです。
 ※2日はきく組がフルーツパフェ、8日はさくら組がいちごババロアとココアクッキー
 13日はすみれ組があんかけ焼きそば、16日はふじ組がチャーハンとサラダとゼリー、
 14日はもも組がおにぎりを作りお昼に食べます。ふじ組のクッキングの日の白飯はいりません。



栃木:「ポテト入り焼きそば」ポテト入りやきそばは、栃木県栃木市のご当地焼きそばです。一口大に切ったゆでたじゃがいもを焼きそばと一緒に炒めたものです。「白和え」ご祝儀や葬式、正月以外、神社の祭りや年中行事の時に作っていました。定番のにんじんとこんにゃくをベースに、ほうれんそうなどの野菜を豆腐と和えます。「すいとん」小麦粉を水で溶いて、スプーンなどでこねて丸め、家庭にある野菜を食べやすい大きさに切って加え、しょうゆや味噌で味を調え煮込みます。※誤飲防止のため以上児クラスのみ提供します。茨城「煮合い」れんこんやごぼうなど、茨城県の特産品である食材で作ります。名前の由来は諸説ありますが、「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったといわれています。群馬:「鶏めし」鶏肉にタレを絡めてご飯にのせる名物グルメです。「こしね汁」「こ」はこんにゃく、「し」は椎茸、ね」はねぎをさして、それらが入った汁のことをいいます。千葉:「ごんじゅう」豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜおにぎりにします。
 ※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。

※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。