

令和6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 |
| 4 | 月 | ラーメン 414/505kcal (18日もも組:ピザトースト) | ニラだんご ひじきサラダ ★わかめスープ | ♪若菜おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト | 豚肉 ひじき わかめ | 中華麺 ごはん | 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ニラ 長ねぎ コーン 水菜 小松菜 オレンジ |
| 5 | 火 | ごはん 423/521kcal | まぐろカツ 納豆サラダ 小松菜のすまし汁 | ♪フルーツポンチゼリー 牛乳・ビスケット ☆チーズ | まぐろ 納豆 | ごはん | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 小松菜 バナナ いちご みかん缶 |
| 6 | 水 | ごはん 420/509kcal | 筑前煮 もやしのおかか和え かぶのみそ汁 | ♪マシュマロクラッカー カルピス・いちご ☆ブルー | 鶏肉 豆腐 かつお節 厚揚げ | ごはん こんにやく(以) | 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし しめじ ごぼう かぶ れんこん いちご きぬさや キウイフルーツ |
| 7 | 木 | ごはん 406/472kcal | さわらのチーズ焼き ごまドレサラダ 水菜のスープ | ♪ほうとうかりんとう 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト | さわら ごま チーズ | ごはん ほうとう | 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 水菜 キウイフルーツ ブロッコリー えのき |
| 22 | 金 | ごはん 473/508kcal | シチュー 菜の花サラダ チーズ バナナ | ♪ジャムパン 牛乳・デコボン ☆スティックパン (22日ふじ組:ケーキ) | 鶏肉 チーズ ツナ きなこ | ごはん 食パン | 玉ねぎ 人参 かぶ もやし ブロッコリー 菜の花 コーン バナナ デコボン |
| 2 | 土 | ごはん | チキンチャップ フレンチサラダ 玉ねぎのスープ | ♪ハムチーズパン 麦茶・バナナ ☆★おかし | 鶏肉 ハム チーズ | ごはん 食パン | ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ |
| 11 | 月 | 五目うどん 406/502kcal | 鶏肉のごまみそ焼き もやしとハムの和え物 ★五目汁 | ♪ピラフおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト | 鶏肉 なんと わかめ ごま ハム ツナ | うどん ごはん | 玉ねぎ 人参 ニラ もやし 椎茸 長ねぎ きゃべつ オレンジ |
| 12 | 火 | ごはん 365/428kcal | かれのい中華あんかけ 海苔ナムル チンゲン菜のスープ | ♪いちごのチーズケーキ ココア・ひとくちゼリー ☆ヨーグルト | かれのい 海苔 クリームチーズ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ほうれん草 チンゲン菜 いちご |
| 13 | 水 | ごはん 367/430kcal | 白菜と豚肉の豆乳煮 もやしの塩昆布和え 菜の花のすまし汁 | ♪ココアシリアルバー 牛乳・キウイフルーツ ☆チーズ (27日すみれ組:クレープ) | 豚肉 昆布 豆腐 | ごはん シリアル | 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 もやし 菜の花 キウイフルーツ |
| 14 | 木 | ごはん 379/518kcal (14日さくら組:ピビンパとわかめスープ) | 鮭のみぞれ焼き 青菜の甘酢和え きゃべつのみそ汁 | ♪ナポリタン 牛乳・デコボン ☆バナナ | 鮭 油あげ ウインナー | ごはん パスタ | 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ きゃべつ ピーマン マッシュルーム デコボン |
| 15 | 金 | ごはん 487/556kcal | カレー コールスローサラダ チーズ バナナ | ♪信玄豆乳プリン 麦茶・おせんべい ☆スティックパン | 豚肉 豆乳 ツナ きなこ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし きゃべつ コーン きゅうり バナナ |
| 9 | 土 | ☆★サンドイッチ 536/452kcal | 魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ チーズ | ゼリー・おせんべい 麦茶 ☆★おかし | チーズ 魚肉ソーセージ | 9 | 人参 玉ねぎ バナナ |

※献立内の青色は絵本「ぜんべいじいさん」にてくるいちごをチーズケーキにアレンジして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。

14日はさくら組がピビンパとわかめスープを作り、18日はもも組がピザトーストを作りお昼に食べます。
4日はきく組が中華まん、22日はふじ組がケーキ、27日はすみれ組がクレープを作り、おやつに食べます。
※さくら組のみ(14日)クッキングの日の白飯はいりません。



♪『ぜんべいじいさんのいちご』♪
山の上でひとりで住んでいるぜんべいじいさんはいちごを大切に育てています。あるとき、森の動物たちがやってきて、優しいぜんべいじいさんはいちごを食べさせてあげたのです。ぜんべいじいさんが育てていたいちごで動物たちと仲良くなる心温まる絵本です。

♪『ふじぐみさんのすきなメニュー』♪
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・「マシュマロクラッカー」でした。
ほかには、カレー、わかめスープ、絵本給食など、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。