



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	カや体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2 16 30	ご飯 ササミフライ 切干大根和え・みそ汁	キウイ	おにぎり 麦茶	ささみ・卵	米(代替)・砂糖・パン粉 コーン缶	切干大根・人参・大根 玉ねぎ・葉ねぎ・キウイ	421	17.4	5.8	1.4
火	17 31	トマトソルト風 マセドアンサラダ 白菜スープ	バナナ	そぼろ おにぎり 麦茶	ツナ缶・ベーコン・鶏肉	米(代替)・砂糖 じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・トマト缶・きゅうり 人参・白菜・えのき・バナナ	414	16.9	6.2	1.6
水	4 18	ご飯 鯖の西京焼き レンコンきんぴら・トリス♪	オレンジ	トッ蒸し パン 麦茶	鯖	米・砂糖・小麦粉・油	レンコン・人参・ごぼう ほうれん草・なめこ・ゆい	422	15.5	9.1	1.3
木	5 19	カレーライス 中華きゅうり かきたま汁	ルビー	お好み 焼き 麦茶	豚肉・豆腐・卵	米・じゃが芋・砂糖・油	人参・玉ねぎ・胡瓜・玉ねぎ 青梗菜・キャベツ・ルビー	536	21.2	18.2	1.8
金	6	ご飯 サーモンフライ 青菜のお浸し・わかめスープ	キウイ	おにぎり 麦茶	鮭・卵	米(代替)・小麦粉・パン粉 油	青梗菜・人参・エリンギ 玉ねぎ・えのき・わかめ キウイ	425	17.0	8.3	1.4
土	7 21	雑炊 厚揚げ炒め ヨーグルト	オレンジ	バナナ 菓子 麦茶	豚肉・生揚げ・ヨーグルト	米(代替)・菓子・油	白菜・人参・椎茸・玉ねぎ 青梗菜・オレンジ・バナナ	429	16.2	10.5	0.6
月	9 23	麻婆丼 大根の和え物 お蕎麦スープ	ルビー	おにぎり 麦茶	豚肉・ウィンナー	米(代替)・麩・砂糖・油	人参・玉ねぎ・竹の子 大根・胡瓜・わかめ・ねぎ いんげん・キャベツ・ルビー	399	14.3	6.4	1.2
火	10 24	ご飯 トンカツ ココロサラダ・みそ汁	バナナ	ドーナツ ケーキ 麦茶	豚肉・卵	米・小麦粉・ドーナツ じゃが芋・クリーム	胡瓜・人参・大根・ねぎ バナナ	527	19.3	19.0	2.0
水	11 25	枝豆ご飯・即席漬け カジキとネギのすまじき風 すまし汁	キウイ	ピーマン 麦茶	カジキマグロ	米・ピーマン・枝豆	ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ごぼう・しめじ・もやし トウモロコシ・ほうれん草	458	18.1	14.1	1.4
木	12	ご飯 餃子 アツアツが・春雨スープ	オレンジ	せんべい 麦茶	豚肉	米・春雨・せんべい 餃子の皮	キャベツ・にら・人参 ブロッコリー・椎茸・生姜 オレンジ	521	20.0	15.0	2.0
金	13 27	ご飯 照り焼きチキン 大豆のトホ煮・ミルクスープ	ルビー	フルーツ パンチ 麦茶	鶏肉	米(代替)・大豆・じゃが芋	トマト缶・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・キャベツ・バナナ 桃缶・みかん缶・ハイン缶	410	14.5	10.0	1.0
土	14 28	豚丼 ひじきサラダ すまし汁	バナナ	オレンジ 菓子 麦茶	豚肉	米・麩・油・砂糖・菓子	玉ねぎ・赤パプリカ・大根 葉ねぎ・ほうれん草・人参 エリンギ・ひじき	502	19.6	14.5	1.9
誕生会	26	ケチャップライス チキングラタン ポテトサラダ・コンスープ	オレンジ	ショート ケーキ 麦茶	ウィンナー・鶏肉	米・油・砂糖・いちごジャム ホイップクリーム・スポンジ	パプリカ・グリーンピース 玉ねぎ・インゲン・人参・胡瓜 コーン缶・キャベツ・いちご	527	17.6	18.1	2.0
ひなまつり	3	ちらし寿司・鶏ののり塩焼き 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁	バナナ	カラフル おやつ 麦茶	鶏肉・はんぺん	米・油・砂糖・片栗粉 手まり麩	人参・椎茸・胡瓜・菜の花 ほうれん草・バナナ	523	20.3	14.5	2.2

今月のレシピ：トマトツナパスタ

★材料(幼児1人分)
 ・スパゲッティ…40g・トマト缶…30g
 ・油…2g・玉ねぎ…20g・ツナ缶…30g
 ・ケチャップ…3g・ベーコン…10g
 ・塩…0.2g・小麦粉…2g

★作り方
 ①ベーコン・玉ねぎを切る。ツナ缶は水気を切っておく
 ②お鍋に油をしき玉ねぎ・ベーコンを炒める。
 ③②にトマト缶とツナ缶を入れ調味料を入れて味を整える
 ④スパゲッティを茹でる
 ⑤茹で上がったスパゲッティにソースをかけて完成

お別れ給食について

園では、年長さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立をパーティー形式でいただきます。今年はどうな献立が選ばれているでしょうか？給食室でも一年間の腕の見せどころ！とばかりに、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていたら、うれしく思います。

一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたち後半には自信をつけ、いろいろなできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

	園における基準量		今月の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	539kcal	577kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	21.9g	23.8g
脂質	16.0g	18.0g	17.6g	18.6g
食塩	2.0g	2.0g	1.8g	2.1g

* 乳児は1人単位
 * 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。
 * 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 * 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

