



# 3月給食だより

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	力や体温になるもの	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	シュガー トースト 牛乳	ささみ・卵(除去)・牛乳	米・食パン・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	583	25.7	16.6	2.2
火	17 31	トマトツナパスタ マセドアンサラダ 白菜スープ	バナナ	そぼろ おにぎり 牛乳	ツナ缶・ベーコン(除去) 鶏肉・牛乳	スパゲッティ・米・砂糖 じゃが芋・小麦粉 マネズ(代替)	玉ねぎ・トマト缶・きゅうり 人参・白菜・えのき・バナナ	568	26.4	13.7	2.0
水	4 18	ご飯 鯖の西京焼き レンコンきんぴら・トリアーフ	オレンジ	コッ蒸し パン 牛乳	鯖・牛乳	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	587	23.7	17.0	1.7
木	5 19	カレーライス 中華きゅうり すまし汁	ルビー	お好み 焼き 牛乳	豚肉・豆腐・牛乳・卵(除去)	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	603	24.5	22.0	2.5
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	きな粉 トースト 牛乳	鮭・卵(除去)・牛乳	米(代替)・小麦粉・パン粉 油・食パン(代替)	青梗菜・人参・エリンギ 玉ねぎ・えのき・わかめ キウイ	591	24.4	23.6	2.1
土	7 21	野菜うどん 厚揚げ炒め ヨーグルト	オレンジ	バナナ 菓子 牛乳	豚肉・生揚げ・ヨーグルト 牛乳	うどん・菓子・油	白菜・人参・椎茸・玉ねぎ 青梗菜・オレンジ・バナナ	575	23.7	18.8	2.6
月	9 23	麻婆焼きそば 大根の和え物 お麩スープ	ルビー	ウナ トースト 牛乳	豚肉・ウインナー・牛乳	中華蒸し麺・食パン(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	584	25.0	20.7	2.6
火	10 24	ご飯 トンカツ コロコロサラダ・みそ汁	バナナ	ホイップ サンド 牛乳	豚肉・牛乳・卵(除去)	米・小麦粉・食パン(代替) じゃが芋・クリーム	胡瓜・人参・大根・ねぎ バナナ	597	22.3	22.3	2.0
水	11 25	枝豆ご飯・即席漬 カジキとネギのすき焼き風 すまし汁	キウイ	ビーフン 牛乳	カジキマグロ・牛乳	米・ビーフン・枝豆	ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ごぼう・しめじ・もやし コト・葉ネギ・ほうれん草	551	21.4	17.4	1.4
木	12	ご飯 餃子 アロヨリ・春雨・春雨スープ	オレンジ	せんべい 牛乳	豚肉・牛乳	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	588	23.2	18.0	2.0
金	13 27	なかなしサンド 照り焼きチキン 大豆のトト煮・ミルクスープ	ルビー	フルーツ ボンチ 牛乳	鶏肉・牛乳	食パン・大豆・マーガリン 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・パン缶	582	23.6	21.0	2.0
土	14 28	豚丼 ひじきサラダ すまし汁	バナナ	オレンジ 菓子 牛乳	豚肉・牛乳	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	572	22.6	17.5	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・コーンスープ	オレンジ	ショート ケーキ 牛乳	ウインナー・鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・いちごジャム ポップクリーム・小麦粉(代替) マネズ(代替)	パプリカ・グリーンピース 玉ねぎ・イグサ・人参・胡瓜 コーン缶・キャベツ・いちご	588	20.9	21.2	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 すまし汁	バナナ	カラフル おやつ 牛乳	鶏肉・はんぺん(除去)・牛乳	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	590	23.7	17.6	2.3

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



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。今年はどんな献立が選ばれるでしょうか？給食室でも一年間の振り返りをしていただきます。ご家庭でも楽しく話題にしてみてください。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、収穫したものを食べて料理をして、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、いろいろと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	585kcal	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

\* 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。宜しくお願い致します。

\* 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。

\* 今月使用するウインナー・マーガリン・マネズ(代替)・パン粉は卵不使用の物を使用します。

\* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

