

# 3月献立表

●食事のマナーを守り、楽しく食事をする。

●食事をする事を楽しみ、行事食や身近な食材に興味を持つ。

| 日  | 曜 | 献立名                  |                               | 材 料 名 と 役 割                       |                                     |   | お や つ     |                  | 栄養価(kcal) |      |
|----|---|----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-----------|------|
|    |   | 主食                   | お か ず                         | 熱と力                               | 血や肉                                 | 体の調子を整える                                      | 午前        | 午後               | 3歳未満      | 3歳以上 |
| 1  | 金 | 五目寿司・そば米汁            |                               | そば米<br>米、三温糖                      | 牛乳、木綿豆腐、卵<br>鶏もも肉、しらす干し             | にんじん、れんこん、たけのこ(茹)、ねぎ<br>板こんにゃく、だいこん、干し椎茸、焼き海苔 | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>ひなあられ      | 500       | 468  |
| 2  | 土 | お弁当・水筒               |                               |                                   |                                     |   | お茶<br>米菓  | お茶<br>米菓         |           |      |
| 4  | 月 | ごはん                  | がんもと薩摩芋の煮物<br>キャベツとツナの酢の物     | さつまいも<br>米、三温糖                    | 牛乳、がんもどき<br>ツナ油漬缶                   | キャベツ、きゅうり、小松菜、切り干し大根<br>にんじん、わかめ、みかん          | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>みかん        | 468       | 406  |
| 5  | 火 | ごはん                  | 豆腐のチャンプル<br>切り干し大根のサラダ        | ごま<br>米、三温糖、キャノーラ油                | 牛乳、木綿豆腐<br>豚肩ロース肉、イカ                | キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン<br>にら、切り干し大根、             | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>フルーチェ      | 461       | 382  |
| 6  | 水 | 食パン<br>ごはん           | さわらのカレー揚げ・温野菜<br>大根とベーコンのミルク煮 | マヨネーズ、小麦粉、片栗粉<br>米、三温糖、キャノーラ油     | 牛乳、さわら、<br>ベーコン                     | だいこん、キャベツ、トマト、小松菜<br>きゅうり                     | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>米菓         | 501       | 474  |
| 7  | 木 | 三色そばろ丼・けんちん汁         |                               | じゃがいも、ごま油<br>米、三温糖、キャノーラ油         | 牛乳、卵、木綿豆腐、凍り豆腐<br>鶏もも、ひき肉、油揚げ、ヨーグルト | だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう<br>ねぎ、しょうが、               | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>ヨーグルト      | 475       | 432  |
| 8  | 金 | ごはん                  | さばの塩焼き・温野菜<br>きんぴらごぼう         | パン、マヨネーズ、ごま油、<br>米、三温糖、キャノーラ油     | 牛乳、さば、さつまた揚げ                        | ごぼう、キャベツ、トマト、にんじん<br>きゅうり、板こんにゃく、             | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>パン         | 474       | 446  |
| 9  | 土 | お弁当・水筒               |                               |                                   |                                     |   | お茶<br>米菓  | お茶<br>米菓         |           |      |
| 11 | 月 | ごはん                  | 煮しめ<br>小松菜とキャベツのピーナッツ和え       | 里芋<br>米、三温糖                       | 牛乳、厚揚げ、<br>うずら卵(茹)                  | だいこん、小松菜、キャベツ、板こんにゃく<br>にんじん、いんげ、りんご          | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>りんご        | 472       | 421  |
| 12 | 火 | お別れ遠足                |                               |                                   |                                     |   |           |                  |           |      |
| 13 | 水 | ごはん                  | 鶏唐揚げのケチャップがらめ・温野菜<br>マカロニサラダ  | フジリマカロニ、マヨネーズ<br>米、片栗粉、キャノーラ油、食パン | カルピス、鶏もも肉<br>ホイップクリーム               | キャベツ、きゅうり、トマト、生姜<br>いちご、いちごジャム                | 牛乳<br>米菓  | カルピス<br>おやつバイキング | 574       | 568  |
| 14 | 木 | ウルトラマンカレーライス・ひじきのマリネ |                               | 米、三温糖、キャノーラ油                      | 牛乳、卵、豚・牛ひき肉<br>ウインナー、ハム             | たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス<br>ブナピー、コーン缶、いんげん、ひじき      | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>プリン        | 583       | 528  |
| 15 | 金 | ごはん                  | さわらの照り焼き・温野菜<br>かぼちゃと人参の旨煮    | パン、マヨネーズ<br>米、三温糖                 | 牛乳、さわら、                             | かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、トマト<br>にんじん、刻み昆布               | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>パン         | 505       | 463  |
| 16 | 土 | お弁当・水筒               |                               |                                   |                                     |   | お茶<br>米菓  | お茶<br>米菓         |           |      |
| 18 | 月 | ごはん                  | おでん<br>キャベツ中華和え               | じゃがいも、ごま油<br>米、三温糖                | 牛乳、厚揚げ、ちくわ<br>うずら卵(茹)、しらす干し         | だいこん、キャベツ、板こんにゃく<br>きゅうり、わかめ、いちご              | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>いちご        | 479       | 436  |
| 19 | 火 | ごはん                  | 豆乳お好み焼き<br>味噌汁(大根・油揚げ)        | 小麦粉、おつゆ麩、もち米<br>米、三温糖、キャノーラ油      | 牛乳、豆乳、卵、油揚げ<br>豚バラ肉、フィッシュカツ         | キャベツ、にら、切り干し大根<br>わかめ、あおのり                    | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>ぼたもち       | 610       | 615  |
| 20 | 水 | コッペパン<br>ごはん         | 大豆と豚肉のトマト煮<br>にんじんとパイナップルのサラダ | フレンチドレッシング<br>米、三温糖、キャノーラ油        | 牛乳、大豆水煮、<br>豚肩ロース肉                  | ホールトマト缶、にんじん、レタス<br>たまねぎ、パイナップル、しめじ           | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>米菓         | 508       | 448  |
| 21 | 木 | 春分の日                 |                               |                                   |                                     |   |           |                  |           |      |
| 22 | 金 | ごはん                  | スペイン風炒り卵<br>キャベツとほうれん草の磯和え    | じゃがいも、パン<br>米、キャノーラ油              | 牛乳、卵、ベーコン                           | キャベツ、ほうれん草、トマト、ピーマン<br>えのき茸、焼き海苔              | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>パン         | 494       | 463  |
| 23 | 土 | 卒園式                  |                               |                                   |                                     |   |           |                  |           |      |
| 25 | 月 | ごはん                  | 五目炒め<br>中華スープ(青菜・豆腐)          | じゃがいも                             | 牛乳、木綿豆腐<br>カニかまぼこ、ベーコン              | キャベツ、はくさい、だいこん、ピーマン<br>にんじん、ねぎ、いちご            | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>いちご        | 436       | 376  |
| 26 | 火 | ごはん                  | さわらの塩焼き・温野菜<br>白和え(ひじき・えのき)   | ホットケーキミックス、ごま<br>米、三温糖、マヨネーズ      | 牛乳、さわら<br>木綿豆腐、チーズ                  | キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、ひじき<br>えのき茸、板こんにゃく、ほうれん草   | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>蒸しパン(チーズ)  | 452       | 425  |
| 27 | 水 | ごはん                  | 大根と鶏肉の煮物<br>ポテトサラダ            | じゃがいも、マヨネーズ<br>米、三温糖              | 牛乳、厚揚げ、ハム<br>鶏もも肉                   | だいこん、きゅうり、にんじん<br>コーン缶、さやえんどう、干し椎茸            | 牛乳<br>米菓  | 牛乳<br>米菓         | 468       | 422  |
| 28 | 木 | ごはん                  | さけの南部焼き・温野菜<br>味噌汁(さつまいも・大根)  | さつまいも、ごま<br>米、三温糖、マヨネーズ           | 牛乳、さけ、味噌<br>油揚げ、ヨーグルト               | キャベツ、はくさい、トマト、だいこん<br>きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ        | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>ヨーグルト      | 470       | 404  |
| 29 | 金 | ごはん                  | 豚肉と野菜の田舎煮<br>きゅうりの酢の物         | じゃがいも、ごま<br>米、三温糖、キャノーラ油          | 牛乳、豚肩ロース肉<br>しらす干し、味噌               | きゅうり、たまねぎ、れんこん、にんじん<br>グリーンピース(冷)、わかめ、干し椎茸    | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>パン         | 481       | 409  |
| 30 | 土 | 入園準備の為、休園            |                               |                                   |                                     |   |           |                  |           |      |

注：材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。  
注：さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。  
注：栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食 を抜いた 熱量 (kcal) となります。

さくら組の皆さん  
御卒園おめでとう  
ございます

この一年間、田んぼや畑を通し様々な食育活動を行いました。種まき→水やり→収穫→調理→食事。この活動は身近に田んぼや畑があってもなかなか経験の出来ない内容です。また地域の方のお誘いで、いちご持ちも楽しみ、イチゴがジャムになる事も知りました。稲刈をして、お米を炊いてのおにぎりパーティー。お芋堀や柿作り、干し柿作りもしました。寒さで凍る冬野菜も収穫し、だいこんバッグで持ち帰り、みんなで美味しく頂きました。5歳児の皆さんは食事のマナーも少しずつ身につけてきましたね。3月はお雛祭りの行事食やおやつバイキング・ウルトラマンカレーなど、思い出に残る保育園給食にしたいと思います。

## << 毎日の献立づくりのコツ >>

### ★献立づくりの流れ

#### 1・事前の準備

今日の献立を考える時には、子どもの活動内容、季節、天気気温などを考慮しています。

#### 2・メイン料理(主菜)の材料を決める

主菜は魚、肉、卵、大豆、豆腐等、タンパク質源となる食品を使用した大きなおかずです。

#### 3・メイン料理の調理法・味付けを決める

和食・洋食・中華

#### 4・副菜を考える

副菜は野菜やいも、海藻類やきのこを組み合わせた汁、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。

### ★忙しい時には!!

主食と主菜を一皿に。

また、主菜と副菜を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整います。

どんな料理にしようかな?

旬のサクラが食べたいな~

あたたかいものが良いかな~

