

平成30年

3月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 16	木 金	牛乳 クラッカー	バターロール ★豆乳シチュー ブロッコリーソテー いよかん	バターロール/じゃが芋/ 小麦粉/バター/油/胚芽 米/もち米/砂糖	鶏もも肉/豆乳/牛乳/豚 肩ロース	玉ねぎ/人参/ブロッコ リー/しめじ/コーン缶/い よかん/干しいちご	牛乳 中華おこわ	562Kcal 22.5g
2	金	ヤクルト	三色井 菜の花の磯和え かまぼこのすまし汁 デコポン	胚芽米/砂糖/片栗粉/砂 糖/ひなあられ	たまご/鶏ひき肉/かまぼ こ/わかめ/牛乳/寒天/ のり	きゅうり/人参/菜の花/ほ うれん草/みつば/デコポ ン/いちご	牛乳 ひなあられ イチゴゼリー	509Kcal 20.2g
3 17	土	牛乳 せんべい	きつねとじうどん カニカマサラダ りんご	ゆでうどん/マヨネーズ/ じゃが芋/バター	鶏もも肉/油揚げ/たまご /カニカマ/牛乳	ほうれん草/人参/ねぎ/ キャベツ/きゅうり/トマト/ りんご	牛乳 じゃが バター	511Kcal 19.0g
5 19	月	牛乳 ビスケット	鮭ご飯 肉じゃが ニラのみそ汁 りんご	胚芽米/じゃが芋/しらた き/油/砂糖/中華麺/ごま 油	生鮭/豚肩ロース肉/絹ご し豆腐/みそ/なると	玉ねぎ/人参/いんげん/ ニラ/りんご/浅葱	麦茶 ★ラーメン	575Kcal 21.5g
6 20	火	牛乳 ウエハース	パン いよかん ★豆乳グラタン (ブロッコリートマト) 根菜スープ	パン/マカロニ/油/小麦 粉/マシュマロ/コーンフ レーク/バター	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ ベーコン/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/ 人参/パセリ/トマト/ブ ロッコリー/れんこん/ごぼ う/トマトジュース/いよか ん	牛乳 ★コーンフレーク ケーキ	589Kcal 21.3g
7 31	水 土	牛乳 クラッカー	わんたん風うどん 豆腐サラダ りんご	ゆでうどん/油/ホットケ ーキミックス/黒砂糖	豚バラ肉/木綿豆腐/牛 乳/たまご	人参/白菜/ねぎ/きゅうり /コーン缶/トマト/りんご	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	516Kcal 16.6g
8 22	木	牛乳 こんぶ	ご飯 はっさく 魚のおろし煮 野菜の納豆和え 玉ねぎのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油	あじ/納豆/みそ/わかめ/ ショア/ちくわ/チーズ	大根/ほうれん草/もやし /しめじ/玉ねぎ/はっさく/ パセリ	ショア ★ちくわ のピザ風	505Kcal 26.8g
9 30	金	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 唐揚げネギソース もやしサラダ なめこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/ごま 油/砂糖/ホットケーキミッ クス/メープルシロップ/ マーガリン	鶏もも肉/油揚げ/絹ごし 豆腐/牛乳/たまご	ねぎ/人参/きゅうり/もや し/トマト/なめこ/みつば/ りんご	牛乳 ★ホット ケーキ	586Kcal 22.6g
10 24	土	牛乳 ビスケット	パン オレンジ ヘルシーミートローフ キャベツのカレーソテー ミルクスープ	バターロール/パン粉/油/ じゃが芋/スパゲティ	豚ひき肉/しほり豆腐/牛 乳/たまご/シーチキン/ のり	玉ねぎ/キャベツ/ピーマ ン/人参/いんげん/オーレ ンジ	牛乳 ツナ スパゲティ	578Kcal 24.8g
12 26	月	牛乳 干し芋	ご飯 いよかん ハンバーグジャアピンソース ほうれん草ソテー なるとのすまし汁	胚芽米/パン粉/油/パ ター/ホットケーキミックス	豚ひき肉/牛乳/たまご/ ベーコン/絹ごし豆腐/な ると/わかめ/ウインナー	玉ねぎ/パセリ/ほうれん 草/人参/しめじ/コーン缶 /浅葱/いよかん/ねぎ	牛乳 アメリカン ドッグ	604Kcal 22.9g
13 27	火	牛乳 クラッカー	★カレーうどん 素揚げ野菜の 鶏そぼろ りんご	ゆでうどん/油/片栗粉/ 食パン/砂糖	鶏もも肉/鶏ひき肉/牛乳 /生クリーム/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/えのき/れ んこん/カリフラワー/か ぼちゃ/いんげん/りんご/ みかん缶/もも缶	牛乳 ★ノルー ツ サン ド	613Kcal 21.6g
14 28	水	牛乳 せんべい	ご飯 はっさく 魚のバーベキューソース 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/砂糖 /マーガリン	かじき/ちりめんじゃこ/み そ/牛乳/たまご	玉ねぎ/りんご/白菜/小 松菜/大根/人参/はっさく	牛乳 ★手作り クッキー	579Kcal 23.0g
15 29	木	牛乳 いりこ	ご飯 いちご ホイコーロー ブロッコリーのゴマ和え 中華コンスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ご ま	豚肩ロース/みそ/たまご /牛乳	キャベツ/ねぎ/人参/ ピーマン/かぼちゃ/ブ ロッコリー/コーン缶/浅 葱/いちご/みかん缶/も も缶/バナナ	牛乳 ★ノルー ツ ポン チ	580Kcal 18.2g
23	金	ヤクルト	ラップおにぎり いちご ロースチキン ウィンナーソテー フライドポテト 野菜スティック もやしスープ	胚芽米/はちみつ/じゃが 芋/油/マヨネーズ/ホット ケーキミックス/砂糖/パ ター	わかめ/鶏手羽/ウインナ ー/ベーコン/牛乳/たまご	胡瓜/人参/ミニトマト/もやし /浅葱/いちご	牛乳 桜マドレーヌ	677Kcal 22.3g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

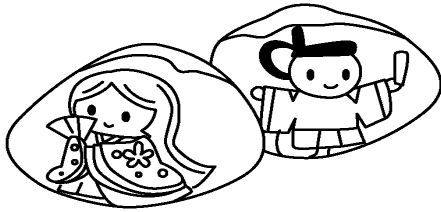
★印はあひる組リクエストメニューです。

月平均栄養価 エネルギー 570Kcal たんぱく質 21.7g

日差しが暖かく感じられるようになり、早いもので今年度も残り一ヶ月となりました。4月に比べると子ども達は様々な行事や活動を通して心も身体も大きくたくましく成長し、たくさんの思い出もできたことと思います。給食スタッフ一同は子どもたちの「美味しかったよ」の一言にいつも元気をもらっています。来年度も思い出に残るような給食を作りますのでよろしくお願いいたします。一年間ご理解・ご協力ありがとうございました。

ひな祭りは3/3の桃の節句のことで女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。

ひな人形は子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされているので、子どもが元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。



あひる組に聞いたもう一度食べたい給食とおやつです。1月～3月の献立に入れました。給食を運んでいる時に「今日のメニューは私のリクエストでしょ。」「明日は僕のリクエストメニューなんだよ」と声をかけてくれました。みんなが楽しみにしてくれているようで嬉しかったです。小学校へ行ってもたくさん給食を食べて元気に過ごして欲しいなと思います。

まなちゃん	焼きそば
あおくん	カレーライス
せなちゃん	納豆チャーハン
そうしくん	カレーうどん
あいりちゃん	ハヤシライス
みあちゃん	シチュー
かいりくん	カレーうどん
れんなちゃん	ハヤシライス
ちなつちゃん	マーボー豆腐
ともきくん	カレーライス
かえでちゃん	シチュー
ふうかちゃん	カレーライス
そうすけくん	グラタン
みなちゃん	ハンバーグ
ゆうとくん	ハヤシライス
なつめちゃん	和風きのこスパゲティ
そうたくん	ハンバーグ
りゅうとくん	ハンバーガー
よしはるくん	ミートソーススパゲティ
ゆうきくん	カレーうどん

- フルーツポンチ
- いちごゼリー グレープゼリー
- コーンフレークケーキ
- 揚げパン
- フライドポテト
- フルーツヨーグルト
- フルーツサンド
- ちくわのピザ風
- ホットケーキ
- 揚げパン
- ホットケーキ
- フルーツポンチ
- グレープゼリー
- 手作りクッキー
- フルーツサンド
- 焼きりんご
- ラーメン
- 大学芋
- ホットケーキ
- ホットケーキ

鶏の唐揚げ
ネギソースの作り
方



(4人分)

鶏肉	2枚
片栗粉	50g (1/3カップ強)
揚げ油	適宜
(A)	
しょうゆ	25g (小さじ4強)
酢	20g (小さじ4)
ゴマ油	5g (小さじ1)

- ① 鶏肉を一口大に切って片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② Aの調味料とみじん切りにしたねぎを合わせて①にかける。