



# 平成31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	金	ヤクルト	ちらし寿司 鶏の照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁 デコポン	白米/砂糖/ごま/ひなあられ	たまご/でんぶ/鶏もも/かまぼこ/わかめ/牛乳	干し椎茸/かんぴょう/れんこん/人参/絹さや/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 苺ゼリー	616Kcal 23.9g
2	土	牛乳 せんべい	五目あんかけうどん かぼちゃと豚肉の煮物 りんご	ゆでうどん/片栗粉/砂糖/ホットケーキミックス/バター	鶏もも/豚肩ロース/牛乳/たまご	人参/葱/椎茸/白菜/ほうれん草/かぼちゃ/玉葱/絹さや/りんご	牛乳 マドレーヌ	573Kcal 18.3g
4	月	牛乳 ウエハース	ご飯 いよかん ユーリンチー (キャベツ・トマト・ブロッコリー) 春雨スープ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/春雨/わんたんの皮	鶏もも/牛乳/豚ひき	葱/キャベツ/ブロッコリー/トマト/人参/椎茸/白菜/いよかん	牛乳 ★わんたん	520Kcal 18.7g
5	火	牛乳 チーズ	パン ★豆乳シチュー ほうれん草サラダ オレンジ	コッペパン/じゃが芋/小麦粉/バター/油/春巻きの皮	鶏もも/豆乳/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草/コーン缶/トマト/オレンジ/バナナ	牛乳 バナナ 春巻き	529Kcal 20.0g
6	水	牛乳 ゆで人参	ご飯 魚のごまみそ焼き 五目ひじき にら玉汁 りんご	胚芽米/砂糖/ごま/じゃが芋/油/小麦粉	めかじき/みそ/干しひじき/油揚げ/大豆水煮缶/たまご/ジョア/桜えび	人参/絹さや/ニラ/りんご/葱	ジョア 子ども 洋食	539Kcal 22.2g
7	木	牛乳 クラッカー	中華丼 もやしのナムル わかめスープ いちご	胚芽米/ごま油/片栗粉/砂糖/ごま/食パン/マヨネーズ	さつま揚げ/なると/えび/豚ばら/わかめ/牛乳/ツナ缶/チーズ	人参/たけのこ/椎茸/玉葱/キャベツ/チンゲン菜/きゅうり/もやし/大根/えのき/葱/いちご/コーン缶/パセリ	牛乳 ★ツナコーン トースト	570Kcal 20.5g
8	金	牛乳 ビスケット	豚汁うどん 野菜の磯和え りんご	ゆでしめん/油/こんにゃく/砂糖/ホットケーキミックス	豚もも/絹ごし豆腐/油揚げ/みそ/海苔/ちりめんじゃこ/牛乳/きなこ/たまご	人参/大根/白菜/葱/ごぼう/キャベツ/りんご	牛乳 きなこ蒸し ケーキ	513Kcal 19.7g
9	土	牛乳 せんべい	パン 鶏のトマト煮 さつま芋スープ はっさく	バターロール/オリーブ油/砂糖/さつま芋/そうめん	鶏もも/牛乳	玉葱/トマト/トマトジュース/マッシュルーム/ブロッコリー/人参/いんげん/はっさく/椎茸/葱	牛乳 にゅうめん	530Kcal 21.7g
11	月	牛乳 昆布	ご飯 オレンジ 豚の生姜焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	胚芽米/油/マッシュマロ/コーンフレーク/バター	豚肩ロース/絹ごし豆腐/みそ/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/ピーマン/もやし/小松菜/オレンジ	牛乳 ★コーンフレーク ケーキ	559Kcal 19.9g
12	火	牛乳 ビスケット	パン はっさく あじフライ さつま芋サラダ 水菜のスープ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/さつま芋/マヨネーズ/白米/もち米/砂糖/ごま	たまご/チーズ/牛乳/みそ	レーズン/ブロッコリー/水菜/人参/コーン缶/はっさく	牛乳 五平もち	595Kcal 23.3g
13	水	牛乳 スティック 胡瓜	★カレースパゲティ きのこサラダ キャベツスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/ごま油	豚ひき/チーズ/ロースハム/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/マッシュルーム/ほうれん草/コーン缶/しめじ/えのき/トマト/キャベツ/りんご/みかん缶/苺/もも缶/バナナ	牛乳 ★フルーツ ポンチ	555Kcal 19.1g
14	木	牛乳 干し芋	鮭ご飯 肉豆腐 かぶのみそ汁 オレンジ	白米/しらたき/砂糖/小麦粉/油	鮭/豚もも/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/たまご/佃煮昆布	玉葱/人参/葱/いんげん/かぶ/かぶの葉/オレンジ/ニラ	牛乳 チヂミ	539Kcal 25.0g
15	金	ヤクルト	ラップおにぎり ウィンナー ロースチキン フライドポテト 野菜スティック すまし汁 いちご	胚芽米/油/フライドポテト/マヨネーズ/食パン/マーガリン	わかめ/鶏もも/ウィンナー/かまぼこ/牛乳	きゅうり/人参/ミニトマト/葱/いちご/いちごジャム	牛乳 苺ラスク	612Kcal 19.7g
30	土	牛乳 ウエハース	鶏南蛮うどん 大根のそぼろ煮 りんご	ゆでうどん/片栗粉/油/砂糖	鶏もも/豚ひき/牛乳/きなこ	玉葱/椎茸/人参/葱/小松菜/大根/いんげん/りんご	牛乳 ミルクもち	541Kcal 19.0g

※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 553Kcal たんぱく質 20.8g

朝夕はまだ冷え込みますが、日差しは春の訪れを感じるようになりました。早いもので今年度最後の月となり、あひる組の保育園生活は残りわずかですね。卒園しても「保育園の給食おいしかったな」と思い出してもらえたら嬉しいです。

一年間様々な食育活動を通して「食に興味を持った」「苦手な野菜が食べられるようになった」など沢山の成長がみられたことと思います。来年度も「給食が楽しみ♪」と言ってもらえるよう給食室一同励んでいきますので、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



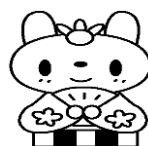
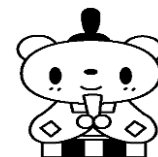
ひな祭りといえばひな人形を飾り、ちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べて、子どもの健やかな成長を願う伝統行事ですね。



桃の花には「魔除け」や「長寿」のパワーがあり、ひな人形は子どもの厄災を身代わりとなって守ってくれるといわれています。その人形に感謝と供養の気持ちをこめて、ごちそうをするようになったのがひな祭りの始まりと



されています。



1日にひな祭りメニューでちらし寿司とひなあられを提供します。  
お楽しみに♪



## 食育活動



2月8日

みんなで協力してさつま汁を作りました。ひばり組が野菜を洗い、つばめ組はこんにゃくちぎり、はと組はピーラーで野菜の皮むき、あひる組は包丁で野菜を切り、お米をとぎました。園長先生が園庭でししゃもを焼いてくださり、さつま汁と一緒に食べました。

2月18日

はと組で餃子の皮ピザと、みそを作りました。初めて包丁に挑戦し、ピザのトッピングのベーコンを切りました。ハートやうさぎなど型抜きした人参もつけて、可愛いピザができました！

みそは柔らかく煮た大豆を粒がなくなるまで潰し、麴と塩を混ぜました。麴の匂いを嗅いでみると「お家で嗅いだことある！」「なんか変な匂いがする～」など面白い反応でした。出来上がりが楽しみです♪

2月19日

あひる組でカナッペを作りました。カナッペはリクエストメニューに入っている人気のおやつです。クラッカーに豆乳生クリーム、みかんの缶詰、苺ジャム、海苔佃煮を好きなようにトッピングして食べました。意外にも海苔佃煮が人気で、好みがシブいあひる組さんでした！

2月22日

つばめ組でじゃが芋を植えました。半分に切った種芋に草木灰をつけ、土の中へ。何本か芽が出たら大きな芽だけを残して他をかき取ります。葉が茶色くなってくる夏頃に収穫予定です。事務所の前の緑のプランターに植えてあるので、お子さんと一緒に成長の様子を観察してみてください！



## お別れ会 バイキング



15日にお別れ会を行います。ホールに集まり、バイキング形式で給食を食べます。「これが食べたい」や「この位なら食べられる」など自分で考えてよそったり、他のクラスの友達との交流も楽しんでもらえればと思います。もうすぐ卒園していくあひる組さんの良い思い出になると嬉しいです。

