



2020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		
2	月	牛乳 せんべい	★カレーライス カニカマサラダ えのきスープ はっさく	胚芽米/じゃが芋/油/小麦粉	豚肩ロース/チーズ/牛乳/カニカマ/ベーコン	玉ねぎ/人参/キャベツ/胡瓜/トマト/えのき/小松菜/はっさく/みかん缶/桃缶/バナナ	牛乳 フルーツ ポンチ	513Kcal 17.7g
3	火	ヤクルト	三色丼 鶏スペアリブ 菜の花のごま和え すまし汁 デコポン	白米/三温糖/ごま/ひなあられ	鮭/たまご/鶏スペアリブ/みそ/かまぼこ/わかめ/牛乳 誕生会	胡瓜/菜の花/ほうれん草/人参/浅葱/デコポン/いちご/りんごジュース	牛乳 ひなあられ 苺ゼリー	543Kcal 27.3g
4	水	牛乳 昆布	★わんたん風うどん 大根サラダ りんご	きしめん/食パン/マヨネーズ	豚ばら肉/わかめ/シーチキン/牛乳/ちりめんじゃこ/粉チーズ	人参/白菜/葱/大根/胡瓜/トマト/りんご	牛乳 じゃこマヨ トースト	503Kcal 17.4g
5	木	牛乳 ビスケット	パン 唐揚げ スパゲティサラダ 水菜のスープ いちご	パン/小麦粉/片栗粉/油/スパゲティ/マヨネーズ/胚芽米	鶏もも肉/牛乳/チーズ	キャベツ/人参/胡瓜/トマト/水菜/コーン缶/いちご	牛乳 かつおチーズ おにぎり	613Kcal 22.2g
6	金	牛乳 クラッカー	★さつま芋ご飯 わかさぎの磯辺揚げ ナムル いよかん ニラのみそ汁	胚芽米/さつま芋/ごま/天ぷら粉/油/三温糖/ごま油/ホットケーキミックス/黒砂糖	わかさぎ/青のり/絹ごし豆腐/みそ/たまご/牛乳	人参/もやし/小松菜/ニラ/いよかん	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	650Kcal 20.6g
7	土	牛乳 せんべい	ポテトサンド 豚肉入り野菜炒め 青菜スープ オレンジ	バターロール/じゃが芋/マヨネーズ/油/うどん(乾)/小麦粉	豚ばら肉/豚ひき肉/牛乳	人参/胡瓜/キャベツ/玉葱/ピーマン/もやし/小松菜/コーン缶/オレンジ	牛乳 たぬき うどん	504Kcal 16.0g
9	月	牛乳 ウエハース	★ピースご飯 ★肉じゃが 白菜のみそ汁 いよかん	胚芽米/じゃが芋/しらたき/油/三温糖/ホットケーキミックス/メープルシロップ/マーガリン	豚肩ロース/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/たまご	グリーンピース/玉葱/人参/いんげん/白菜/いよかん	牛乳 ★ホット ケーキ	604Kcal 19.3g
10	火	牛乳 ビスケット	パン いちご はんぺんチーズフライ (キャベツ 胡瓜 トマト) オニオンカレースープ	パン/小麦粉/パン粉/油/マカロニ	はんぺん/チーズ/たまご/ベーコン/ジョア/豚ばら肉/かつお節	トマト/胡瓜/キャベツ/玉葱/いちご/人参	ジョア 焼き マカロニ	577Kcal 23.8g
11	水	牛乳 干し芋	ご飯 りんご さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 青菜のすまし汁	胚芽米/三温糖/小麦粉/片栗粉	さば/みそ/さつま揚げ/油揚げ/牛乳	人参/切干大根/ほうれん草/しめじ/りんご/バナナ	牛乳 バナナの 天ぷら	599Kcal 21.4g
12	木	牛乳 せんべい	ナポリタン 豆腐サラダ クラッカースープ オレンジ	スパゲティ/油/クラッカー/バターロール/三温糖	豚もも肉/粉チーズ/木綿豆腐/豚ひき肉/牛乳/生クリーム	人参/玉葱/パセリ/マッシュルーム/胡瓜/コーン缶/トマト/オレンジ	牛乳 ココアクリーム ロール	563Kcal 24.2g
13	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 はっさく 鶏の照り焼き 菜の花ソテー 豆腐のすまし汁	胚芽米/バター/小麦粉/粉糖/オリーブ油	牛乳/鶏もも肉/シーチキン/絹ごし豆腐/なると/わかめ	菜の花/ほうれん草/浅葱/はっさく	牛乳 ★さくさく クッキー	631Kcal 23.0g
14	土	牛乳 クラッカー	肉団子うどん じゃこサラダ りんご	ゆでうどん/片栗粉/マヨネーズ/じゃが芋/バター	みそ/豚ひき肉/生揚げ/ちりめんじゃこ/牛乳	白菜/椎茸/葱/小松菜/人参/キャベツ/胡瓜/トマト/りんご	牛乳 じゃが バター	511Kcal 20.4g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 魚のバーベキューソース 納豆和え じゃが芋のみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/三温糖/じゃが芋/白玉粉	かじき/ひきわり納豆/わかめ/みそ/牛乳/粉チーズ	玉葱/りんご/ほうれん草/もやし/浅葱/オレンジ	牛乳 ★もちもち チーズパン	559Kcal 26.8g
19	木	ヤクルト	パン ウィンナーソー 唐揚げ ★フライドポテ 野菜スティック わかめスープ いちご	パン/小麦粉/片栗粉/油/フライドポテト/マヨネーズ/胚芽米	わかめ/鶏もも肉/ウィンナー/みそ/牛乳/チーズ	胡瓜/人参/ミニトマト/えのき/葱/いちご	牛乳 かつおチーズ おにぎり	714Kcal 24.2g

※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。

月平均栄養価 エネルギー 572Kcal たんぱく質 21.4g

★印はあひる組リクエストメニューです。★3/3鶏スペアリブは乳児クラスは鶏もも肉に代替しています。

一年が経つのは早いもので今年度最後の月となりました。あひる組さんは保育園での最後の月です。今月もリクエストメニューを取り入れています（★印）小学校でも好き嫌いなく給食をたくさん食べて大きくなってください。

一年間様々な行事や保育園での生活を通してお子様の成長を感じられたことと思います。そんなお子様の成長に給食室も微力ながら貢献できるように努力してまいりますので来年度もよろしく願いいた



食育活動



2月3日

あひる組が鬼になって近くのフラワー通り商店街に豆まきに行きました。「可愛い鬼で豆をぶつけるの可哀想だわ」と言いながらお店の方々には結構本気(?)で豆をぶつけていました。「毎年来てもらって子ども達から元気ももらってるんですよ」とお礼の言葉を言われました。牛乳屋さんで牛乳を一人一本ずつお買い物をしてお礼のお手紙を渡してきました。いつも給食の食材を運んでくださっている業者さんにもお手紙を渡しました。お店に飾ってあるのでお通りの際はお立ち寄りください。

(宣伝ではございません笑)

2月7日

あひる組が自分達で育てた米をおにぎりにして食べました。稲刈りをしてから稲を干して脱穀・もみすり・精米と時間がかかってしまいましたが米を研いで炊きたてのご飯をおにぎりにして先生たちにも配りました。「もちもちしてて美味しい~♪」出来上がりに満足の様子でした。

2月17日

はと組でみそを作りました。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。「いい匂い」「ツナの匂い」「ご飯の匂い」など自分なりの表現で香りを楽しんでいました。出来上がりが楽しみです♪

2月18日

魚屋さんに来ていただきブリとタラをさばくところを見学しました。内臓を見せてもらい大きなタラコも見れました。貝やタコ・アジ・ヒラメなどの魚も並べてもらい、園庭が魚屋さんのようになりました。これを機に食材にも少し興味を持ってもらえると嬉しいです。

2月21日

保育園内の食育チームで野菜のイベントを行いました。今回は「ピーマンマン」の劇をみせてもらいました。その日の給食にもピーマンが使われていて「私ピーマン嫌いだったけど食べられるようになったよ」とお代わりに来てくれる子がいました。役者冥利に尽きますね。



桃の節句の菱もち

3月3日は桃の節句ともいわれるひな祭りです。おひなさまには菱もちが供えられていますが、上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根づく草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。ひなあられも同じ三色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願うものになっています。



旬の食材 菜の花

健康や美容に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。カロテンやビタミンB群、C、カルシウム、カリウム、鉄など多くのビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。また、骨を生成する上で欠かせない成分が含まれているので骨を丈夫にし、健康を維持します。

花が咲き始めると味が落ちるだけでなく固くなってしまっているので蕾が固く閉じているものを選びましょう。

少し苦みがありますが保育園ではほうれん草を混ぜたおひたしやマヨネーズなどで味付けに工夫をして食べやすくしています。

