



令和3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
				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		たんぱく質
1	月	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 魚のおろし煮 ひじき入り卵の花 水菜のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /バター/ホットケーキミックス	鱈/おから/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/たまご/カルピス	大根/人参/あさつき/なめこ/水菜/りんご	牛乳 ★カルピス 蒸しパン	585Kcal 24.2g
2	火	牛乳 ゆで人参	パン いちご ★ハンバーグ 豆苗のソテー かぼちゃポタージュ	ロールパン/片栗粉/砂糖/油/うどん	豚ひき/たまご/牛乳/生クリーム/豚ばら/かつお節/海苔	玉葱/人参/もやし/豆苗/かぼちゃ/パセリ/いちご/キャベツ	牛乳 ★焼き うどん	565Kcal 24.5g
3	水	牛乳 せんべい	雛祭りちらし 菜の花のごま和え かまぼこのすまし汁 デコポン	白米/砂糖/ごま/油/小麦粉	油揚げ/鶏もも/卵/鮭/かまぼこ/牛乳/生クリーム 誕生日会	干し椎茸/れんこん/絹さや/人参/菜の花/ほうれん草/葱/デコポン/いちごジャム/いちご	麦茶 苺のカップ ケーキ	554Kcal 25.4g
4	木	牛乳 ビスケット	豚汁うどん 人参しりしり りんご	うどん/さつま芋/片栗粉/砂糖/油	豚もも/絹ごし豆腐/油揚げ/みそ/ツナ/たまご/牛乳	ごぼう/人参/大根/白菜/葱/もやし/水菜/りんご	牛乳 ★いもいも ドーナツ	554Kcal 21.2g
5	金	牛乳 せんべい	しじゅーしー 魚のみりん焼き 白菜と青菜のお浸し 菰のみそ汁 いよかん	胚芽米/砂糖/バター/クラッカー	豚肩/昆布/鮭/かつお節/みそ/牛乳/生クリーム	人参/ごぼう/絹さや/小松菜/白菜/玉葱/しめじ/にら/いよかん/りんご	牛乳 ★焼き りんご	531Kcal 24.0g
6	土	牛乳 ウエハース	パン チキンのコーン焼き えのきスープ オレンジ	ロールパン/マヨネーズ/胚芽米/ごま	鶏もも/チーズ/ベーコン/牛乳/海苔	クリームコーン/コーン/ブロccoli/えのき/人参/チンゲン菜/オレンジ ⑩トマト	牛乳 ごまゆかり おにぎり	599Kcal 25.2g
8	月	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 りんご レバーの甘辛揚げ 韓国風キャベツサラダ 大根のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ごま油/ごま/強力粉/黒砂糖/バター	鶏もも/鶏レバー/海苔/油揚げ/みそ/牛乳	生姜/キャベツ/きゅうり/人参/大根/あさつき/りんご	牛乳 手作り 黒糖パン	610Kcal 25.2g
9	火	牛乳 せんべい	★和風スパゲティ オリーブおなか和え 豆乳みそスープ いちご	スパゲティ/オリーブ油/じゃが芋/練りごま	鶏もも/ベーコン/海苔/かつお節/みそ/豆乳/牛乳/チーズ	玉葱/人参/椎茸/しめじ/えのき/ブロccoli/カリフラワー/コーン/白菜/あさつき/いちご/パセリ	牛乳 ★ピザ ポテト	545Kcal 25.3g
10	水	牛乳 干し芋	赤米 オレンジ 鰯大根 納豆和え むらくも汁	胚芽米/ごま/砂糖/バター/小麦粉	鰯/納豆/かつお節/たまご/わかめ/牛乳	大根/生姜/人参/ほうれん草/もやし/えのき/オレンジ	牛乳 ★ココア クッキー	599Kcal 21.4g
11	木	牛乳 せんべい	パン 甘夏 はんぺんチーズフライ (キャベツ・胡瓜・トマト) ★トマトスープ	バンズパン/小麦粉/パン粉/油/砂糖	はんぺん/チーズ/たまご/牛乳/ウインナー/鶏もも/	トマト/きゅうり/キャベツ/玉葱/人参/コーン/トマトジュース/あさつき/甘夏/大根/葱/小松菜	牛乳 すいとん	602Kcal 25.5g
12	金	牛乳 ウエハース	★カレーライス ごぼうサラダ チンゲン菜スープ いちご	胚芽米/油/じゃが芋/バター/はちみつ/マヨネーズ/砂糖/練りごま/ごま/せんべい	豚もも/牛乳/寒天	玉葱/人参/りんご/ごぼう/水菜/トマト/コーン/チンゲン菜/いちご/オレンジジュース/ぶどうジュース	牛乳 ★金魚ゼリー せんべい	536Kcal 24.0g
13	土	牛乳 せんべい	五目うどん 大根のしぐれ煮 いよかん	うどん/ごま油/砂糖/食パン/メープルシロップ	鶏もも/油揚げ/豚もも/牛乳/たまご	人参/葱/キャベツ/ほうれん草/生姜/大根/いんげん/いよかん	牛乳 フレンチ トースト	511Kcal 20.4g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 はっさく 豆腐のそぼろあんかけ 春雨の中華和え わかめスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/春雨/ごま/バター/ホットケーキミックス/マヨネーズ	豚ひき/木綿豆腐/わかめ/牛乳/たまご	生姜/玉葱/人参/干し椎茸/チンゲン菜/もやし/水菜/えのき/葱/はっさく/コーン	牛乳 コーンマヨ マフィン	621Kcal 24.2g
18	木	牛乳 ビスケット	パン いちご 唐揚げ ★フライドポテト 野菜スティック オニオンスープ	ロールパン/片栗粉/油/じゃが芋/マヨネーズ/白米/もち米/砂糖 あひる組:ロールパン/ベリー食パン/ベーグル	鶏もも/ベーコン/きなこ お別れ会	生姜/きゅうり/大根/人参/玉葱/あさつき/いちご	麦茶 きなこ おはぎ	622Kcal 18.3g

※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 586Kcal

たんぱく質 23.9g

今年度は新型コロナウイルスが流行し、緊急事態宣言が発令されたりと、普段とは違う一年になってしまいましたね。予定していた調理保育も感染予防のためにできなくなってしまい、残念でした。

あひる組にとっては保育園で過ごす最後の一か月ですね。「今日は〇〇ちゃんのリクエストメニューだよ!」と教えてくれたり、給食やおやつを楽しみにしてくれていて、給食室一同嬉しく思っています。小学校でも好き嫌いなく、沢山食べて大きくなってくださいね!

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ていたら幸いです。一年間ご理解、ご協力ありがとうございました。

雛祭り



3月3日は「雛祭り」ですね。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形に桃の花、白酒、ひしもち、あられ等をお供えます。子どもに災いが降りかからないようにという家族の願いや、幸せになりますようにという気持ちを込めて雛人形を飾ります。

旬の食材「豆苗」

豆苗とは?エンドウが発芽し本葉が出て、ある程度の長さになった芽を摘み取った、その名の通り「豆の苗」です。1年通して安定流通しておりあまり旬は感じられませんが、3月~5月にかけてが旬になります。

代謝を上げる働きのあるビタミンB群や腸内細菌のバランスを整える食物繊維が豊富です。豆と緑黄色野菜の両方の栄養を良いとこ取りしたスーパーフードです!生のままサラダにしたり、さっと炒めても美味しいです♪

2月に人気のあったレシピ

ジャージャーうどん

〈作り方〉

〈材料 4人分〉

〈調味料〉

・豚ひき肉	150g	・ごま油	適量
・おろし生姜	適量	・酒	10g
・葱	50g	・鰹昆布だし	60g
・人参	50g	・みそ	30g
・椎茸	30g	・砂糖	10g
・ピーマン	30g	・醤油	10g
・うどん	お好みの量	・みりん	8g
		・片栗粉	適量

- ①葱、人参、椎茸、ピーマンをみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し豚ひき肉と生姜を入れ、酒を回し入れてひき肉がほぐれるように炒める。
- ③だし汁、調味料を入れて煮る。
- ④ピーマンを入れて火が通ったら、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

保育園ではうどんにかけて提供していますが、ご飯にかけても美味しいですよ♪豆腐を入れるとマーボー豆腐風にもなります。豚肉と生姜でスタミナ満点、野菜もたっぷり摂れてオススメです!

お別れ会 あひる組バイキング

18日(金)にお別れ会を行います。あひる組の好きなメニューとパンは3種類から好きなものを選んでもらいます。残念ながら新型コロナウイルスの影響で、バイキングはあひる組のみとなりますが、感染症対策をしっかり行いますので、楽しんでもらいたいと思います。もうすぐ卒園していくあひる組の良い思い出になると嬉しいです♪



