



令和4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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	火	牛乳 ゆで人参	わかめご飯 オレンジ 鱈の幽庵焼き 五目ひじき じゃが芋のみそ汁	胚芽米/油/砂糖/じゃが 芋/ホットケーキミックス	わかめ/さわら/干しひじき /油揚げ/水煮大豆/みそ/ 牛乳/たまご	ゆず果汁/人参/絹さや/ 玉葱/あさつき/清見	牛乳 ★ドーナツ	572kcal 23.6g
2 16	水	牛乳 ビスケット	★カレーうどん 根菜と鶏肉の煮物 りんご	うどん/砂糖/片栗粉/さつ ま芋/里芋/小麦粉/油	豚ばら/油揚げ/牛乳/た まご/昆布佃煮 乳児組:鶏もも 幼児組:鶏手羽	人参/玉葱/えのき/あさつ き/大根/いんげん/りんご /にら/葱	牛乳 ★チヂミ	577kcal 24.0g
3	木	牛乳 せんべい	ちらし寿司 菜の花のお浸し かまぼこのすまし汁 デコポン	白米/砂糖/ホットケーキ ミックス/油	油揚げ/鶏もも/卵/鮭/か つお節/かまぼこ/わかめ /牛乳/カルピス/生クリー ム 誕生会	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	牛乳 三色蒸し ケーキ	608kcal 25.7g
4 30	金 水	牛乳 干し芋	★和風スパゲティ わかめサラダ 豆苗スープ いちご	スパゲティ/オリーブ油/砂 糖/油/強力粉/小麦粉/ 黒砂糖/バター	鶏もも/ベーコン/海苔/ツ ナ/わかめ/絹ごし豆腐/ 牛乳	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/大根/きゅうり/ト マト/豆苗/いちご	牛乳 手作り 黒糖パン	533kcal 25.3g
5 19	土	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏のコーンマヨ焼き 白菜のスープ オレンジ	ロールパン/マヨネーズ/ 胚芽米	鶏もも/チーズ/牛乳/鮭 (おにぎりは幼児組のみ海 苔がつかます)	クリームコーン缶/コーン 缶/ブロッコリー/トマト/白 菜/人参/せとか	牛乳 ★鮭おにぎり	514kcal 23.7g
7 23	月 水	牛乳 せんべい	ロールパン ★豆乳クリームシチュー コブ風温野菜サラダ いよかん	ロールパン/バター/じゃ が芋/米粉/マヨネーズ/ 砂糖/中華麺	鶏もも/豆乳/ヨーグルト/ なると/わかめ	玉葱/人参/ブロッコリー/ かぶ/コーン缶/トマト/レ モン汁/いよかん/もやし	麦茶 塩ラーメン	539kcal 23.9g
8 22	火	牛乳 ビスケット	★チャーハン 魚のフリッター たたき胡瓜 春雨スープ いちご	胚芽米/油/マヨネーズ/ 米粉/砂糖/春雨/食パン	なると/焼き豚/たまご/青 海苔/牛乳/クリームチー ズ 乳児組:白身魚 幼児組:わかさぎ	人参/葱/きゅうり/舞茸/ チンゲン菜/いちご	牛乳 ★ティラミス トースト	601kcal 24.7g
9 29	水 火	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉のみそ焼き キャベツのじゃこ炒め 大根のすまし汁	胚芽米/砂糖/油/バター/ はちみつ/小麦粉	豚ロース/みそ/ちりめん じゃこ/牛乳/たまご	人参/キャベツ/ピーマン/ 大根/葱/春菊/清見/レモ ン汁	牛乳 ★はちみつ レモンドレーズ	523kcal 23.8g
10 24	木	牛乳 ウエハース	★ほうとう 肉豆腐 りんご	ほうとう/里芋/油/砂糖/ 白米/もち米	鶏もも/油揚げ/みそ/豚 ロース/焼き豆腐/牛乳	人参/白菜/葱/かぼちゃ/ 玉葱/椎茸/絹さや/りんご	牛乳 ★五平餅	590kcal 24.6g
11 25	金	牛乳 スティック 胡瓜	★カレーライス ミモザサラダ きのこスープ いちご	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/米粉/はちみつ/砂 糖/マヨネーズ 乳児組:シュウマイの皮 幼児組:春巻きの皮	豚もも/たまご/ベーコン/ 牛乳	玉葱/人参/りんご/キャベ ツ/きゅうり/トマト/えのき /しめじ/小松菜/いちご/ バナナ	牛乳 バナナ 春巻き	617kcal 22.3g
12 26	土	牛乳 せんべい	五目うどん 大根の甘辛煮 りんご	うどん/砂糖/油/食パン	鶏もも/生揚げ/豚ばら/牛 乳/生クリーム	人参/ねぎ/白菜/ほうれ ん草/生姜/大根/いんげ ん/りんご/いちご/みかん 缶	牛乳 フルーツ カナッペ	508kcal 20.6g
14 28	月	牛乳 クラッカー	ご飯 いちご 餃子バーグ 酢みそ和え きくらげと卵のスープ	胚芽米/片栗粉/砂糖 ⑭食パン ⑳コッパン	豚ひき/わかめ/みそ/た まご/牛乳	生姜/キャベツ/にら/人参 /もやし/きゅうり/きくらげ /トマト/チンゲン菜/いち ご/いちごジャム	牛乳 ★ジャム サンド	569kcal 23.8g
17 31	木	牛乳 せんべい	もちきびご飯 めかじきの野菜あん ゆかり和え オレンジ 油揚げのみそ汁	胚芽米/もちきび/米粉/ 油/砂糖/片栗粉/パイ シート	めかじき/油揚げ/みそ/ 牛乳	人参/玉葱/椎茸/ピーマ ン/かぶ/きゅうり/せとか	牛乳 ★ねじねじ パイ	530kcal 21.5g
18	金	牛乳 ウエハース	パン いちご ★唐揚げ ★ポテト 野菜スティック トマトスープ	ロールパン/砂糖/片栗粉 /油/じゃが芋/マヨネーズ /白米/もち米	鶏もも/みそ/ウインナー/ きなこ 	生姜/きゅうり/大根/人参 /玉葱/トマトジュース/あ さつき/いちご	麦茶 きなこ おはぎ	589kcal 18.6g
※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 ★印はあひる組のリクエストメニューです				月平均栄養価		エネルギー 560kcal	たんぱく質 23.2g	

昨年に引き続き今年度も新型コロナウイルスが流行し、なかなか自由に活動できない1年になってしまいましたね。調理保育も感染症予防のため行えず、残念でした。食育活動は限られたものしかできませんでしたが、菜園活動を通して、自分達が育てた食材を収穫する喜びを味わってもらうことができたのは良かったです。

早いものであひる組にとっては保育園で過ごす最後の1か月となりました。毎年1月～3月の献立にあひる組のリクエストメニューを入れているのですが、今年度は改修工事をしていたので3月のみになってしまいました。そのぶん3月はあひる組の好きなメニューづくしになっていますので、楽しみにしてくださいね！小学校でも好き嫌いなく、沢山食べて大きくなってくれることを願っています☆

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。ご不便もおかけしましたが、1年間ご理解、ご協力ありがとうございました。

## あひる組リクエストメニュー

### 【給食】

- 1位 カレーライス
- 2位 唐揚げ
- 3位 チャーハン  
ほうとう

この他にも・・・

### 【給食】

- ・ハヤシライス
- ・和風スパゲティ
- ・豆乳クリームシチュー
- ・カレーうどん

### 【おやつ】

- 1位 フライドポテト
- 2位 ドーナツ
- 3位 五平餅

### 【おやつ】

- ・ティラミストースト
- ・チヂミ
- ・ねじねじパイ
- ・ホットケーキ
- ・はちみつレモンマドレーヌ

ベスト3はどのクラスでも人気のものばかりでした！  
カレーライスは20人中10人がリクエストしていましたよ♪



- ・ジャムサンド
- ・鮭おにぎり
- ・金魚すくいゼリー



などが入っていました！

全部は献立に入れられませんが、リクエストメニューには★印がついています。あひる組のみんなに喜んでもらえるよう給食室一同頑張ってます。お楽しみに♪

## 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。あひる組に人気のメニューと、パンは3種類の中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感染予防対策のため、バイキングはあひる組のみとなります。感染症対策をしっかりと行いますので、沢山食べて楽しんでほしいです。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♪