



令和5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		
15	水	牛乳 ビスケット	ジャム付き食パン ★クリームシチュー オーロラサラダ りんご	食パン/バター/じゃが/マ ヨネーズ/薄力粉/油/砂糖 糖/メープルシロップ	鶏もも/豆乳/牛乳	苺ジャム/玉葱/人参/ブ ロccoli/胡瓜/パプリカ /りんご	牛乳 ①メープル スコーン	582kcal 23.7g
							牛乳 ⑮メープル カップケーキ	585kcal 23.9g
2 31	木 金	牛乳 干し芋	ご飯 苺 豚肉の生姜焼き 温野菜サラダ なめこの味噌汁	胚芽米/さつ芋/砂糖/油/ うどん/黒砂糖	豚肩/豆腐/味噌/牛乳	玉葱/生姜/ブロッコリー/ トマト/なめこ/浅葱/苺	牛乳 うどん かりんとう	523kcal 22.2g
3	金	牛乳 ウエハース	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁 オレンジ	胚芽米/砂糖/油/米粉/ 薄力粉	豚ひき/鮭/海苔  誕生会 	干し椎茸/蓮根/人参/さ やえんどう/菜花/ほうれ ん草/えのき/葱/苺/清見	牛乳 苺の米粉 蒸しケーキ	516kcal 20.6g
4 18	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん さつ芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/片栗粉/油/さつま 芋/砂糖/胚芽米	鶏もも/豚ひき/牛乳/か つお節/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 浅葱/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	507kcal 19.6g
6 20	月	牛乳 ゆで人参	★カレーライス ★マカロニサラダ レタスのスープ りんご	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/はちみつ/マカロニ/ マヨネーズ/強力粉/薄力 粉/砂糖	鶏もも/牛乳	玉葱/人参/りんご/胡瓜/ レーズン/コーン/レタス	牛乳 手作り ココアパン	622kcal 19.2g
7 29	火 水	牛乳 クラッカー	★豚汁うどん 納豆和え 苺	うどん/砂糖/胚芽米/油	豚バラ/豆腐/味噌ひきわ り納豆/鶏もも/油揚げ/ 海苔	ごぼう/人参/大根/白菜/ 葱/ほうれん草/大豆もや し/苺/さやえんどう	牛乳 炊き込み ご飯	522kcal 22.4g
8 24	水 金	牛乳 せんべい	もちきびご飯 鱈の煮付け 野菜の素揚げ 小松菜の味噌汁 苺	胚芽米/きび/里芋/さつ ま芋/油/マカロニ/	鱈/味噌/青海苔/牛乳/ きな粉	生姜/人参/玉葱/小松菜 /苺	牛乳 ★あべかわ マカロニ	522kcal 23.6g
9 23	木	牛乳 ウエハース	プティポワン りんご 鶏のバター醤油ソテー コーンフ레이크サラダ ミネストローネ	プティポワンパン/バター/ コーンフ레이크/砂糖/マカ ロニ/胚芽米/白ごま	鶏もも/ベーコン/牛乳	胡瓜/みかん/コーン/玉 葱/キャベツ/トマトジュ ース/りんご/梅	牛乳 梅胡瓜ご飯	540kcal 20.8g
10 22	金 水	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 八宝菜 ナムル 人参スープ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖 /ごま油/白ごま/中華麺	豚バラ/なると/牛乳/わ かめ	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/筍/キャベツ/チ ンゲン菜/きゅうり/もやし /エリンギ/コーン/浅葱/ オレンジ/わかめ	牛乳 ★塩ラーメン	559kcal 21.0g
11 25	土	牛乳 クラッカー	ナチュラル オレンジ 鶏肉のみそ焼き キャベツのカレーソテー ミルクスープ	ナチュラルパン/砂糖/油/ じゃが芋/薄力粉	鶏もも/味噌/牛乳/豆腐	玉葱/キャベツ/パプリカ/ 人参	牛乳 豆腐 マフィン	523kcal 22.2g
13 27	月	牛乳 スティック 胡瓜	和風スパゲティ 豆腐サラダ さつま芋スープ オレンジ	スパゲッティ/オリーブ油/ 砂糖/油/さつま芋/じゃが 芋	鶏もも/ベーコン/海苔/木 綿豆腐/牛乳	玉葱/人参/しめじ/胡瓜/ コーン/トマト/さいいんげ ん/オレンジ	牛乳 ジャーマン ポテト	511kcal 22.7g
14 28	火	牛乳 せんべい	ご飯 りんご めかじきの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 和風ポタージュ	胚芽米/砂糖/油/白ごま /食パン	めかじき/牛乳/生クリー ム/クリームチーズ	生姜/人参/ほうれん草/ えのき/カブ/カブの葉/玉 葱/りんご/ブルーベリー	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	546kcal 23.2g
16 30	木	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 キャベツとツナの甘酢和え 水菜スープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/ごま油 /そうめん	鶏ひき/味噌/ツナ/牛乳/ かまぼこ	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/キャベツ/玉葱/ コーン/水菜/浅葱/オレンジ	牛乳 にゅうめん	508kcal 21.4g
17	金	牛乳 ウエハース	パン 苺 照り焼きミートボール 野菜スティック ポテト トマトスープ	ロールパン/片栗粉/砂糖 /じゃが芋/油/マヨネーズ /精白米/もち米	豚ひき/卵/味噌/ウイン ナー/牛乳/きな粉 お別れ会 	玉葱/椎茸/大根/人参/ 胡瓜/コーン/セロリ/トマ ト/苺	牛乳 きな粉 おはぎ	660kcal 25.0g

※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

★印はあひる組のリクエストメニューです

月平均栄養価

エネルギー 543kcal

たんぱく質 21.9g



早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。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)。小学校でも好き嫌がなく、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、少しでも貢献できていたら幸いです。1年間ご理解、ご協力ありがとうございました。

おしらせ

給食の試食を行います

3月23日(木)のお迎え時に「ミネストローネ」を保護者の方に試食して頂きたいと思っております。感染症対策の為、「試食会」という形では行わず、一口サイズを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

アンケートの記入などはありませんので、当日立ち会う給食室の職員に質問やご意見、ご要望などありましたら、お気軽にお声がけください。



ひな祭りの行事食 ちらし寿司

海の幸を多用しており、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい貝も祝いの席にふさわしく、みつば、玉子、にんじんなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。3月3日の給食にも、れんこんや人参、鮭の入ったちらし寿司を提供致します♪

食育活動

2月16日(木)全体

「冬野菜を知ろう」イベントを行いました。紙芝居の「大きなかぶ」をまねて、「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声で冬野菜を抜き、冬野菜の紹介と栄養のお話をし、手遊びとパネルシアターで「豚汁」を作りました。幼児クラスでは、さらに豚汁の中の野菜の切り方の説明もしました。その日の給食は、イベントで紹介した冬野菜の沢山入った豚汁と、ほうれん草のソテーが出ることを伝えると、子ども達は皆、楽しみにしていました。

給食の時間に、「人参は何切り?」とクイズを出すと、「いちょう切り!」と元気よく答えてくれました。子ども達はしっかりと話を聞いてくれていて、「ほうれん草食べたからお肌つるつるになったよ」と教えてくれました。



お別れ会

あひる組バイキング



17日(金)にお別れ会を行います。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もらいたいです。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♪