

# 3がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			人参	玉葱・スイートコーン	米・じゃがいも・胚芽米	サラダ油	以上児 未満児			
1月31日 水			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 せんべい	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 胡瓜	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ	米・じゃがいも・胚芽米 スープの素・砂糖	サラダ油	502 597	牛乳 サブレ
2月16日 火			いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *ふわふわブルーパンケーキ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 プレーンヨーグルト	人参 小松菜	玉葱・キャベツ グリーンピース・ブルーベリー ブルーベリージュース	米・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	412 521	牛乳 クラッカー
3月23日 火			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 餅・片栗粉・春雨・リンゴ	サラダ油 ごま油	428 537	牛乳 カステラ
4月24日 水			すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 *豆腐ドーナツ	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌	牛乳 出し昆布	人参 生姜	葱・玉葱・干椎茸 醤油・酒・砂糖 ホトケキックス	油 サラダ油	473 574	牛乳 かりんとう	
5月 金			お別れパーティー	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	鮭 かにかま 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白すり干し・干若布 煮干し・飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	胡瓜・生姜・りんご スイートコーン 葱	米・餅・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・あられ	白ごま サラダ油	629 556	牛乳 ウエハース
6月22日 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・かつお	サラダ油	495 497	牛乳 ビスケット
8月15日 月			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 丸ボーロ	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・かつお・スープの素 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	328 457	牛乳 カステラ
9月30日 火			ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉 豆腐 味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布	人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜・なめこ・玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	油	328 461	牛乳 マドレーヌ
10月18日 水			さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 プロセッセ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・餅・白玉・かつお	サラダ油	380 497	牛乳 おかき
11月25日 木			八宝菜 えのきだけスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 スープの素・マカロニ	サラダ油 ごま油	325 455	牛乳 丸ボーロ
12月26日 金			プロカリシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 かりんとう	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・餅 醤油・砂糖・かりんとう	サラダ油 バター	390 493	牛乳 クッキー
13日 土	<b>卒園式</b>											
17日 水			レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ レタ	米・ウチコン・上新粉 じゃがいも・かつお・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	300 436	牛乳 ウエハース
19日29日 金			鶏のカレーから揚げ・トマト (付) スナックえんどう・コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 おやついりこ	人参 スナックエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・醤油・おろし粉 小麦粉・スープの素・片栗粉 おかき	サラダ油	415 513	牛乳 あられ
27日 土			ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	スパゲッティ・かつお ウチコン・スープの素 強化ウエハース	バター サラダ油	436 452	牛乳 せんべい

エネルギーに延長のおやつは含まれていません



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン				
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
	平均栄養価 405	18.2	18.1	303	2	2	375	0.28	0.46	26	
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	平均栄養価 502	19.7	18.5	336	1.8	1.7	334	0.28	0.49	22	



早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。4月に比べ、子どもたちの心も体も本当に大きくなりました。らいおん組さんは、保育園での給食もあと少しです。たくさん食べられるようになりましたね。ここでもう一度、食べる時のマナーは大丈夫かチェックしてみましょう。背筋を伸ばしているかな？お箸は正しく使えているかな？ひじをついたりしていないかな？足はきちんと揃えているかな？好き嫌いをなく食べているかな？食事のマナーを守って、あと1ヶ月保育園の給食をしっかりと味わって食べてくださいね。

### こんだてしょうかい

## ぎょうじよてい

1日 避難訓練

5日 お別れパーティー

13日 卒園式

18日 卒園旅行

材料名	使用量(g)	作り方
鶏肉モモ	50	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って塩茹でしておく
サラダ油	1	
にんにく	0.5	② キャベツ、しめじ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
トマト水煮缶	40	
キャベツ	20	③ 鍋に油を熱し、みじん切りしたニンニクと鶏肉を炒める。
しめじ	10	
スイートコーン(ホール)	5	④ ③に②を入れ炒め、調味料を入れて煮込む。
ブロッコリー	20	
玉ねぎ	15	⑤ コーンと①・トマト水煮缶を入れて煮込んで出来上がり
ケチャップ	5	
スープのもと	0.5	
砂糖	2	
塩	0.5	
醤油	0.2	