

3月献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります

2024年3月

日 付	曜 日	ぎ よ う じ 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ		幼児		乳児					
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g				
1	きん	ひなまつりの会	ひな散らし寿司 すまし汁(豆腐・えのき)	ブロッコリーのサラダ オレンジ	お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 ひなゼリー・いちご	528 20.1	14.7 1.9	425 16.1	11.9 1.5		
2	ど	土	中華丼 みそ汁	ヨーグルト フルーツ	お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子	578 16.5	17.5 1.7	479 13.8	14.6 1.4		
4	げ	つ	ごはん みそ汁(大根・しめじ)	豚肉の生姜焼き パナナ	五目ひじき煮 お茶	とうにゅう豆乳 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ふんラスク	587 22.5	20.4 2.1	520 22.3	21.3 2.0		
5	か	火	ツナきゅうサンドパン ミネストローネスープ	春キャベツとウインナーのソテー りんご	お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 雑炊	520 18.1	22.6 2.6	404 13.9	17.7 2.0		
6	す	い	ごはん みそ汁(じゃが芋・若布)	五目卵焼き キウイ	かぶのゆかり和え お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 ソーセージパイ	611 22.7	25.5 2.4	485 17.9	19.5 1.9		
7	も	く	★かきあげうどん パイン	大根の煮物 豆乳	白菜の甘酢漬 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 ごまみそトースト	627 27.4	18.2 2.0	529 24.1	17.1 1.6		
8	き	ん	おお 大きくなったね散歩			お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 みかん・ウエハース						
9	ど	土	ほろしきぎょう 奉仕作業	おにぎり フルーツ	ごま和え お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	350 10.7	4.8 1.5	282 8.7	3.9 1.2		
11	げ	つ	ごはん みそ汁(玉葱・人参)	魚のあけぼの焼き バナナ	納豆和え お茶	とうにゅう豆乳 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 プリン	546 25.2	16.6 1.8	500 24.7	18.7 1.7		
12	か	火	とうにゅう豆乳パン 白菜のスープ	ミートローフ オレンジ	ジャーマンポテト 牛乳	お茶 クラッカー	お茶 おにぎり	545 24.3	16.2 2.1	409 18.7	14.8 1.7		
13	す	い	はままつ 浜松ぎょうざめん	ちんげんさい りんご	ちゅうか お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 焼きいも	562 19.8	20.5 1.7	462 15.0	14.1 1.2		
14	も	く	ごはん みそ汁(大根・油揚げ)	鶏肉の山賊焼き キウイ	春キャベツのたくあん和え お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 あんぱん	571 22.3	14.8 2.6	423 18.4	13.1 1.8		
15	き	ん	わか お別れ会	ごはん みそ汁(白菜・しめじ)	鶏の唐揚げ いちご	人参しりしり お茶	フライドポテト せんべい	604 23.8	22.4 2.2	472 18.9	17.2 1.7		
16	ど	土		ロールパン ゼリー	クリームシチュー フルーツ	お茶 お菓子	お茶 お菓子	433 15.2	8.6 1.6	340 10.9	5.6 1.1		
18	げ	つ		ピビンバごはん 中華スープ	きりぼだいこん バナナ	にももの煮物 お茶	トマト 豆乳	556 18.2	13.7 1.9	506 17.7	15.2 1.6		
19	か	火	きりん組リクエスト献立	塩ラーメン トマト	かぼちゃのサラダ オレンジ	ポイルブロッコリー 牛乳	お茶 チーズ	お茶 いなりずし	572 21.7	17.8 2.2	490 19.8	16.6 2.1	
20	す	い	しゅんぶんひ 春分の日										
21	も	く	そつえんしき 卒園式	だんごこうどん パイン缶	ちくわ お茶	いそべや 竹輪の磯辺焼き	トマト	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 いちごジャムサンド	561 22.9	12.5 2.5	436 19.0	10.5 1.8
22	き	ん	ほいくしゅうりょう 保育終了	わかめごはん みそ汁(里芋・しめじ)	あつあ 厚揚げと鶏肉の煮物	にももの煮物 りんご	ブロッコリー お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 ひじきクッキー	632 22.9	21.1 2.1	508 18.1	16.1 1.6
23	ど	土	ねんどまつけんしゅう 年度末研修	おにぎり 卵焼き	コロツケ お茶	ウインナー	お茶 お菓子	お茶 お菓子	419 12.9	6.6 1.4	350 10.8	5.6 1.1	
25	げ	つ	とくべつほいく 特別保育	ごはん 豚汁	煮魚 オレンジ	春キャベツと胡瓜の浅漬け お茶	豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 きなこココアマカロニ	538 24.3	14.8 1.8	510 22.6	17.3 1.7	
26	か	火	ねんどまつけんしゅう 年度末研修			ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子	456 22.0	11.9 1.5	343 17.6	10.7 1.2	
27	す	い		こまつな 小松菜じゃこごはん	スティック胡瓜 パイン	トマト お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 バウムクーヘン	465 12.9	13.3 1.5	384 10.4	10.6 1.2	
28	も	く		ナポリタン キウイ	だいがく 大学南瓜	お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 抹茶ラスク	560 16.9	19.7 1.6	463 15.4	17.9 1.4	
29	き	ん		カレーライス りんご	蒸し野菜のオーロラソース お茶		お茶 せんべい	お茶 ヨーグルト・クッキー	525 11.6	17.3 1.3	424 9.1	14.0 1.1	
30	ど	土		さげ 鮭ごはん	あおな 青菜のこんこんサラダ		お茶 お菓子	お茶 お菓子	410 14.0	5.5 1.2	314 10.8	3.9 0.9	

*0・1歳児で食材確認表にのっていない食材が使われている献立に★印がつけてあります。

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。

◇春キャベツがおいしくなる時期です◇

春キャベツは3～5月頃に旬を迎えます。一年中出回っているキャベツと違い、丸い形で巻きがゆるいのが特徴です。みずみずしく食感もやわらかいのでサラダなどの生食に向いています。今月の給食では和え物やスープのほか、いろいろな調理をしておいしく頂こうと思います。お家でも簡単に作れる一品を紹介しますね！

『春キャベツと胡瓜の浅漬け』材料(4人分) キャベツ300g・胡瓜1本・塩小さじ1・昆布2cm

①春キャベツは3cm角に切り、胡瓜は輪切り、昆布はキッチンバサミで細かく切る。②ジッパー付きの保存袋に①と塩を入れてよくもむ。空気を抜いて口を閉めたら冷蔵庫で1時間以上漬け込む。食べる分を取り出して水気を絞る。

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお血をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。

これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。

