

3月予定献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります

2024年3月 聖隷こども園桜ヶ丘

日 付	曜 日	ぎょうじ 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	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
1	きん 金	ひなまつり	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 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー・いちご	521 19.7	14.6 1.9	426 16.3	12.1 1.5
2	ど 土	そつぎょういわ かい 卒業を祝う会	ちゅうかどん 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	542 16.4	13.3 1.7	462 14.0	12.0 1.4
4	げつ 月		ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁(大根・しめじ)	五目ひじき煮 バナナ	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 麩ラスク	586 22.3	20.4 1.8	486 18.3	16.7 1.5
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 パイン缶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 豆乳 雑炊	583 21.6	25.0 2.0	463 17.0	20.0 1.5
6	すい 水	たんじょうかい 誕生会	たの お楽しみメニュー		お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ???	733 22.5	18.2 1.7	537 16.9	14.1 1.3
7	もく 木	おもいでづくり	べんとう お弁当を持参してください		お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ソーセージパイ	- -	- -	- -	- -
8	きん 金	わか お別れパーティー	ピラフ パインサラダ	ロールホイップサンド フルーツ(いちご・オレンジ)	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 みかん ビスケット	655 27.5	24.1 1.8	575 26.0	24.1 1.7
9	ど 土		おにぎり フルーツ	けんちん汁 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	439 15.2	7.4 1.1	370 12.8	7.3 0.9
11	げつ 月		ごはん 魚のあけぼの焼き みそ汁(玉ねぎ・人参)	納豆和え バナナ	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー	564 21.9	13.5 1.5	518 21.4	15.6 1.5
12	か 火		とうにゅうしやく 豆乳食パン 白菜のスープ	ハンバーグ【ぞうぐみリクエスト】 オレンジ	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし	661 26.9	29.6 1.9	549 21.9	26.7 1.7
13	すい 水		ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ)	五目卵焼き かぶのゆかり和え パイン缶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きいも	573 19.8	13.5 1.6	476 16.3	11.2 1.3
14	もく 木		はままつ 浜松ぎょうざめん オレンジ	ちんげんさい 青梗菜の中華サラダ	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごまみそトースト	534 22.2	20.9 2.0	422 18.6	16.6 1.5
15	きん 金		ごはん みそ汁(大根・油あげ)	鶏肉の唐揚げ【ぞうぐみリクエスト】 りんご	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・◎小魚	533 23.8	13.5 2.1	420 18.9	10.7 1.6
16	ど 土	そつえんしき 卒園式					471 15.8	9.5 1.7	383 12.0	7.3 1.2
18	げつ 月		タコライス【ぞうぐみリクエスト】 中華スープ	はるさめ 春雨サラダ 【ぞうぐみリクエストメニュー】 バナナ	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ドーナツ	669 20.9	18.7 1.9	590 19.7	19.0 1.5
19	か 火		とうにゅう 豆乳パン 春キャベツと菜の花のスープ	さかな 魚のカレーソテー オレンジ	◎ごぼうサラダ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 おにぎり	569 25.7	16.6 1.4	424 20.6	15.8 1.3
20	すい 水	しゅんぶんび 春分の日					- -	- -	- -	- -
21	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン【ぞうぐみリクエストメニュー】 パイン缶	ちくわ 竹輪の磯辺焼き お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきクッキー	550 19.9	17.7 2.2	474 18.2	15.9 1.4
22	きん 金		ごはん みそ汁(白菜・しめじ)	ミートコロッケ【ぞうぐみリクエスト】 いちご	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 いちごジャムサンド	618 20.7	17.6 2.0	463 15.5	13.2 1.1
23	ど 土		チャーハン ヨーグルト	ちゅうか 中華スープ フルーツ	お茶 お菓子	お茶 お菓子	460 13.3	7.2 1.4	394 11.4	7.0 1.1
25	げつ 月	ほいくしゅうりょう 保育終了	ごはん 豚汁	とりにく 鶏肉のマーレード焼き オレンジ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこココアマカロニ	515 24.6	11.1 1.5	493 22.8	14.6 1.0
26	か 火	とくべつほいく 特別保育	ぶどうパン かぼちゃ 南瓜のスープ	さかな 魚のみそマヨ焼き バナナ	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 むし蒸しじゃが芋	548 25.5	19.9 1.5	429 19.9	16.0 1.4
27	すい 水		こまつな 小松菜じゃごごはん 具だくさん汁	スティック胡瓜 パイン缶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 パウムクーヘン	569 17.9	20.4 1.7	479 15.1	17.1 0.5
28	もく 木		キウイ	ミートソースパスタ【ぞうぐみリクエスト】 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 抹茶ラスク	559 20.9	19.0 1.2	452 18.9	16.4 0.8
29	きん 金		ハヤシライス りんご	むやさい 蒸し野菜のオーロラソース ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・クッキー	643 18.3	23.9 1.5	537 16.8	22.3 1.4
30	ど 土		さけ 鮭ごはん 豚汁	フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	431 15.8	6.6 1.4	358 13.0	6.3 1.1

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

◇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、どのクラスもお皿をピカピカにして「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く思います。一年間ありがとうございました。

