

3月献立表

苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	押麦入りごはん 肉豆腐 磯和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、押麦、油、てんさい含蜜糖	焼き豆腐、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、かぶ、キャベツ、こまつな、ねぎ、しらたき、ほうれんそう、葉ねぎ、焼きのり
2	水	ごはん 鮭 炒め物 みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、エリンギ、葉ねぎ、焼きのり、ごま
3	木	おにぎり かじきのあずま煮 ゆずポン酢和え うしお汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、片栗粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、焼ふ、豆乳マーガリン、米	かじき、はまぐり、豆乳、にぼし	キャベツ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、切り干しだいこん、ほうれんそう、生わかめ、しょうが、菜の花
4	金	ごはん 野菜のケチャップ炒め きゃべつの磯和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、厚揚げ、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なばな、緑豆もやし、生わかめ、焼きのり
5	土	川歩き チャーハン ぎょうざ スープ	鮭おにぎり にぼし	米、はるさめ、ぎょうざの皮、油、ごま油	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、にら、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり、ごま、しょうが
6	日					
7	月	納豆ごはん ひき肉と春雨の炒め煮 粉ふきいも みそ汁	豆乳ドーナツ にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、はるさめ、揚げ油、てんさい含蜜糖、アレルギー用マーガリン、米	納豆、豆乳、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、エリンギ、ごま、しょうが、黒きくらげ、あおのり
8	火	押麦入りごはん 焼き魚(さば) 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも(皮付)、押麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、油、米	さば(開き干し)、豆乳、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぶ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、生わかめ、かぶ・葉、干しいたけ
9	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、焼ふ、てんさい含蜜糖、片栗粉	厚揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ、いんげん、しょうが、干しいたけ
10	木	黒米入りごはん 煮魚(さわら) きんぴら炒め みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、黒米、油、てんさい含蜜糖、米	さわら、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、ちりめんじゃこ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、えのきたけ、ねぎ、あおさのり、ごま、しょうが、黒きくらげ、干しいたけ
11	金	お弁当の日	おにぎり にぼし		にぼし	
12	土	肉みそうどん 炒めなます	炊き込みごはん にぼし	米、干しうどん、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、さけ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ごぼう、しらたき、ごま、刻みこんぶ、しょうが、れんこん
13	日					
14	月	納豆ごはん 筑前煮 キャベツのじゃこ炒め みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、さといも、干しうどん、油、てんさい含蜜糖、米	納豆、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ、板こんにやく、なめこ、えのきたけ、葉ねぎ、ねぎ
15	火	押麦入りごはん 鮭 五目豆 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、押麦、てんさい含蜜糖、米	さけ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、こまつな、板こんにやく、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(煮物用)
16	水	ごはん 車麩のカツ 切干大根のサラダ みそ汁	クッキー にぼし	七分つき米、中力粉、焼ふ(車ふ)、パン粉、揚げ油、油、てんさい含蜜糖、米	木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、まいたけ、生わかめ、ごま、あおさのり、にんにく、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し ふろふき大根 肉団子のスープ	チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖、ごま油	さば(開き干し)、鶏ひき肉、豚ひき肉、にぼし、豆みそ、厚けずり	だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、たかな(たかな漬)、いんげん、ねぎ、れんこん、えのきたけ、しょうが、ごま
18	金	赤飯 ぶり 煮物 すまし汁	お好み焼き にぼし	さといも、焼ふ、油、てんさい含蜜糖	ぶり、ちくわ、にぼし、厚けずり	れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう
19	土	卒園式				
20	日					
21	月					
22	火	納豆ごはん 焼き魚(ほっけ) ひじきの煮物 みそ汁	大学芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、メープルシロップ、揚げ油、焼ふ、油、米	納豆、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ひじき、黒ごま、干しいたけ
23	水	ごはん ごまみそ炒め煮 かぼちゃ煮 みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、れんこん、かぶ、にんじん、ごぼう、ごま、生わかめ、かぶ・葉、干しいたけ
24	木	黒米入りごはん 煮魚(さわら) きんぴら炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、油	さわら、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、あおさのり、ごま、焼きのり、黒ごま
25	金	カレーライス 中華風サラダ	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、ごま油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、緑豆もやし、キャベツ、ほうれんそう、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ごま、あおのり
26	土	うどん 炒めなます	炊き込みごはん にぼし	干しうどん、米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	かれい、さけ、油揚げ、にぼし、厚けずり、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ、ごぼう、まいたけ、えのきたけ、しらたき、しょうが、ごま、刻みこんぶ、れんこん
27	日					
28	月	ごはん 肉団子と根菜の煮物 キャベツのじゃこ炒め みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干しうどん、さといも、片栗粉、油、米	鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、れんこん、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、なめこ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが
29	火	納豆ごはん 焼き魚(さば) 切干大根の煮物 みそ汁	ねぎみそおにぎり にぼし	七分つき米、米、焼ふ、てんさい含蜜糖、ごま油、油	さば(開き干し)、納豆、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、ねぎ、まいたけ、干しいたけ
30	水	ごはん 肉じゃが ツナ和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、米	豚肉(もも)、きな粉、豆みそ、にぼし、油揚げ、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、しらたき、葉ねぎ
31	木	鮭おにぎり 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ すまし汁	納豆チャーハン にぼし	米、揚げ油、片栗粉、焼ふ、油	鶏もも肉(皮付き)、さけ、納豆、にぼし、厚けずり	キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、切り干しだいこん、いんげん、緑豆もやし、ねぎ、生わかめ、焼きのり、ごま、しょうが、コーン缶
				エネルギー	489 kcal	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	22.0 g	
				脂質	12.1 g	
				塩分	1.7 g	

食はいのち

苗場保育園では“食はいのち”と考えています。人は食べることで身体を維持します。口にしたものから多くの栄養を取り入れて成長し、時には病気とも戦える強い身体を作ります。食事は欠かせないものなので、ただ栄養のために食事をするのではなく好きな食べ物や食べたいものがあると、きっと人生の豊かさが増すでしょう。大好きな人たちと楽しく食事をした記憶はきっと心に残ることでしょう。保育園ではそんな経験をたくさんしたいと思っています。今年度もコロナ禍での生活が続く、食事の面では我慢が多くありました。クッキングもたくさんしたかったし、先生も一緒に子ども達とご飯が食べたかった！！今年はできませんでしたが、またみんな一緒にできる日がきっと来るので、それまでご協力お願い致します。

今月の予定

3日(木)・・・ひな祭りメニュー

11日(金)・・・お弁当の日

18日(金)・・・卒園式メニュー

31日(木)・・・でからいおん
リクエストメニュー

卒園メニュー(3/18)と でからいおんリクエストメニュー(3/31)

卒園おめでとの気持ちを込めて卒園式の前日に、赤飯と出世魚のぶりを使ったメニューにしました。また、でからいおんリクエストメニューの日も設けました。「なんの給食が好きだった?何食べたい?」と聞くと、「カレー!納豆チャーハン!マカロニきなこ!切干大根!」など様々でした。卒園しても苗場のご飯が恋しくなったらいつでも食べに来てほしいです。苗場保育園は誰でもいつでも戻って来られる場所です。お母さんたちもいつでも食事のことで困ったら、苗場保育園の給食室に足を運んでくださいね。