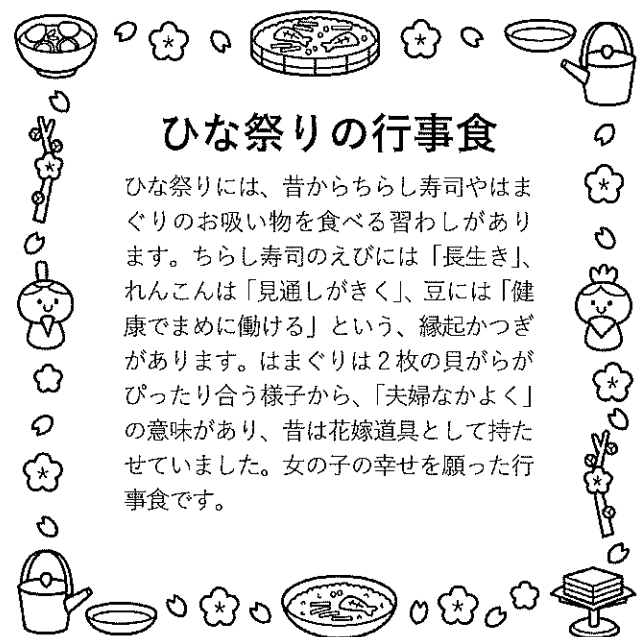
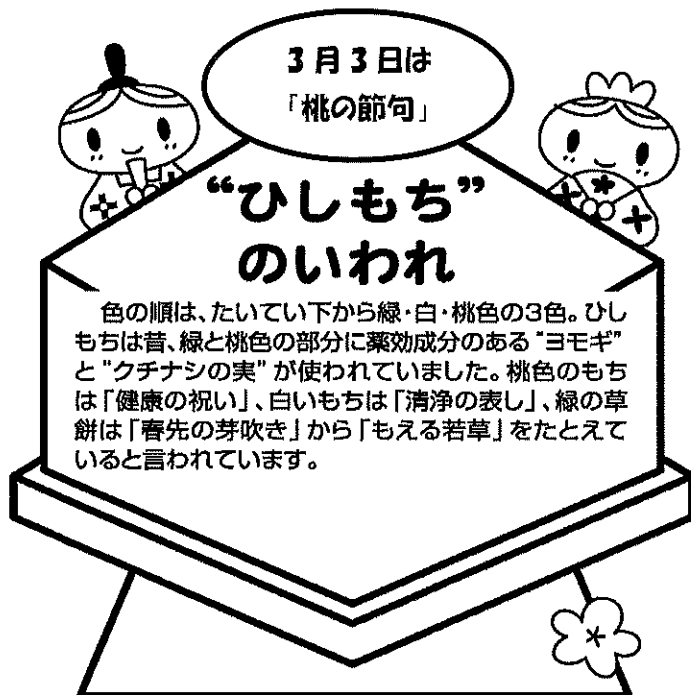


給食だより

寒さの中に春の気配を感じる頃、今年度最後の月になりました。年度初めの4月では、食べるのが遅かったり、好き嫌いがあったり、食事についての悩みがあったかと思います。今では食べる量も多くなり、この1年で心身ともに成長したのではないのでしょうか。1年の締めくくりである3月に1年間を振り返り、もうすぐやってくる新生活へ備えてみてくださいね。



1年間の食事を 振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べるのができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べるのができた。
- ☐ 楽しく食べるのができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べるのができた。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。
- ☐ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

日	曜 日	行 事	献立名	ざ い り よ う			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共通畜牛乳1L 焼引きウィンナー	人参、むきたまねぎ 1kg/ｐ、青ねぎ むきたまねぎ 1kg/ｐ、冷凍カーネルコーン500g 干しわかめカット100g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	みかんカップゼリー 蒸し、パイ
3	月	ひな祭り 誕生会	鮎しらし寿司 さつまいもサラダ すまし汁(菜の花)	(冷凍)鶏糸、鶏、高野豆腐(乾) 冷凍サケフレーク キュービックチーズ1kg	人参、干しいたけ100g、キヌサヤや冷凍 きゅうり、人参 (冷凍)花 500g、大根	精白米(うるち米)、上白糖 さつまいも、味の素マヨネーズ 京花る(小花粒)25mm25mm8mm	カルピス ひなあられ オレンジ
4	火		ごはん 卵焼き大根 ほうれん草ナムル 中華スープ	豚もも赤身ミンチ 赤だし ハナマルキ 500g	大根、むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、青ねぎ りょくとうもろこし ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g、人参 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/ｐ 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油 600g、片栗粉 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 カップケーキ
5	水		ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き タケヤみそ 1kg うす揚げ30g 鶏(大) 10個入り	ホキ、焼引きカット40g タケヤみそ 1kg うす揚げ30g 豚(大) 10個入り		精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ 上白糖 上白糖	牛乳 豆腐バーナツ
6	木		ごはん デンジャオソース エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/ｐ、たけのこ水煮700g 人参、冷凍ビーマンズスライス500g/ｐ むきたまねぎ 1kg/ｐ、冷凍カーネルコーン500g 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg ごま油 600g、片栗粉 エビ風味シューマイ 18g×25個	牛乳 チーズパイ
7	金	5歳参観	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	焼引きとりモモ肉カット100g ローズハムスライス	人参、きゅうり 白身、人参、ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g	精白米(うるち米) マーメレードジャム スパゲティ(乾) 500g 味の素マヨネーズ	牛乳 お勉強ラスク
8	土		牛乳 コンラメン	共通畜牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	人参、むきたまねぎ 1kg/ｐ ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g	(中)中華餃子	りんごカップゼリー ぼたぼた焼き
10	月		ごはん 赤魚の西京焼き ひじきとコーンの煮物 すまし汁	赤魚、青取り80g 白身、ハナマルキ 500g うす揚げ30g	ほしひじき 乾菜(乾)、人参 れんこんスライス 冷凍500g、インゲン(冷凍) むきたまねぎ 1kg/ｐ、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖 おつゆ粒 200g/袋	麦茶 フルーツヨーグルト
11	火		ごはん チャーシュー豆腐 きゅうりとわかめの中巻和え 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹揚げ 1kg ちりめんじゃこ 100g	むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、白身 たけのこ水煮700g、グリーンピース(冷凍) 干しわかめカット100g、きゅうり 小松菜 冷凍500g、しめじ 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油 600g	牛乳 いちごジャムサンド
12	水		ごはん ミートボールの甘辛たれ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	鶏だんご1kg(冷凍80個) 花かつお焼酎100g タケヤみそ 1kg	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ｐ 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) サラダ油、上白糖、片栗粉 上白糖	麦茶 うどん餃子
13	木		ごはん 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ コンソメスープ	焼引きとりモモ肉カット100g	トマトクラッシュ1号 2.5kg 人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖 冷凍じゃがいも 500g 味の素マヨネーズ	牛乳 さつまいもとりんごパイ
14	金		ごはん 高野豆腐の親子煮 じゃこビーマン炒め 味噌汁	焼引きとりモモごまぎれ サイコロ高野500g、豚(大) 10個入り ちりめんじゃこ 100g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ｐ、青ねぎ 冷凍ビーマンズスライス500g/ｐ ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g、人参 りょくとうもろこし	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	麦茶 プリン(ホイップの粒)
16	土	卒園式	牛乳 煮込みうどん	共通畜牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g しめじ	冷凍うどん、上白糖	ぶどうカップゼリー 蒸し、パイ
17	月	終業式	ごはん 鶏のパン焼き焼き(オーロラソース) ほうれん草のごま和え コンソメスープ	焼引きとりモモ肉カット100g	ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g りょくとうもろこし むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) パン、粉(乾燥)、キャノーラ油18.5kg 上白糖、味の素マヨネーズ 白ごま(すり)、上白糖	牛乳 おずき蒸しパン
18	火		ごはん つるりんチキナ スタミナ納豆 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 焼きわらじ、焼引き鶏ミンチ	白身、むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、にら 青ねぎ、にんにく(おろし)、チューブ 冷凍カーネルコーン500g、しめじ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 水島春雨 500g、上白糖、ごま油 600g ごま油 600g、上白糖	牛乳 きなこトースト
19	水		ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	焼引き鶏ミンチ、木綿豆腐 340g 共通畜牛乳、豚(大) 10個入り	たまねぎ かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、人参 大根、ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) パン、粉(乾燥)、上白糖、片栗粉 キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ	麦茶 フルーチェ(いちご)
21	金		ごはん 八宝菜 大根ツナサラダ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、むきえび 冷凍ちくわ5本入り ツナフレーク 500g 木綿豆腐 340g	たまねぎ、にんにく、白葱、たけのこ、キヌサヤや冷凍 大根、人参、きゅうり えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) ごま油 600g、キャノーラ油18.5kg 味の素マヨネーズ	牛乳 スティックメロンパン
22	土		牛乳 ちくわ入り焼きうどん	共通畜牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ｐ	冷凍うどん、キャノーラ油1.3kg	りんごカップゼリー ハッピーターン
24	月		ごはん アジの煮つけ きんぴらごぼろ 味噌汁	あじ(切) 青なし80g タケヤみそ 1kg	ササガキ生ごぼろ 500g、人参 冷凍ビーマンズスライス500g/ｐ かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ｐ 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖	牛乳 マカロニ煮込み
25	火		カレーライス マカロニサラダ 果物(バナナ、アップル)	焼引きとりモモごまぎれ 毎日からだにC-60 1000ml	むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参 ミニブロッコリー(冷凍)500g 人参、きゅうり パインピッツ1号前	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L マカロニ(粒)、味の素マヨネーズ	牛乳 ココアクリームドッグ
28	水		ごはん 生巻炒め(豚) 切り干し大根のサラダ 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、キャベツ しょうが(おろし)、チューブ 切干しいたけ、人参、きゅうり 冷凍カーネルコーン500g 青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 スイートポテト
27	木		ごはん 鶏肉のタルタル焼き ほうれん草ソテー コンソメスープ	焼引きとりモモ肉カット100g ベーコンスライス	ほうれん草、干しわかめ(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg	牛乳 フライドポテト
28	金		ごはん 韓国炒め(豚) 小松菜のナムル 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	冷凍ビーマンズスライス500g/ｐ、人参 冷凍しいたけ、にんにく(おろし)、チューブ りょくとうもろこし、小松菜 冷凍500g、人参 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/ｐ 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 緑豆(はるまき粒) 100g、上白糖 キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(おかか)
29	土		牛乳 焼きそば	共通畜牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/ｐ、人参	蒸し焼きそば麺	みかんカップゼリー ばりんこ
31	月		ごはん タラの野菜あんかけ 厚揚げと小松菜の味噌炒め すまし汁	スケトウダラ、青なし40g パック厚揚げ150g2個入 タケヤみそ 1kg うす揚げ30g	人参、ビーマン、えのきたけ(生) 小松菜 冷凍500g 大根、なす	精白米(うるち米) 小豆粉1kg、上白糖、片栗粉 キャノーラ油1.3kg、上白糖	麦茶 りんごゼリー サッポロポテト

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	425 kcal	17.0 g	13.2 g	63.2 g	1.4 g	526 kcal	20.9 g	16.3 g	78.3 g	1.8 g
目標栄養価	541 kcal	22.3 g	20 g ～ 25 g	77.8 g	1.5 g	629 kcal	25.8 g	20 g ～ 25 g	90.1 g	1.6 g

離乳食メニュー

3月前半



牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
1	土	にんじん 玉ねぎ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし
2	日					
3	月	大根 さつまいも	鶏肉 にんじん 大根 きゅうり しょうゆ 昆布だし	にんじん 大根 さつまいも しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん 大根 きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 大根 さつまいも しょうゆ 昆布だし
4	火	にんじん ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ ねぎ 大根 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
5	水	にんじん 玉ねぎ	ホキ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	ホキ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
6	木	玉ねぎ 小松菜	鶏肉 ピーマン 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン 小松菜 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
7	金	白菜 ほうれん草	鶏肉 きゅうり ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	白菜 ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
8	土	にんじん 玉ねぎ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	豚肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
9	日					
10	月	にんじん ねぎ	カレイ いんげん ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	カレイ いんげん ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
11	火	玉ねぎ 白菜	鶏肉 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しょうゆ 昆布だし	小松菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 きゅうり 玉ねぎ 白菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし
12	水	ブロッコリー かぼちゃ	鶏肉 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ 小松菜 みそ 昆布だし
13	木	じゃがいも キャベツ	鶏肉 きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ じゃがいも しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ じゃがいも しょうゆ 昆布だし
14	金	玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 ピーマン ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 玉ねぎ ほうれん草 みそ 昆布だし
15	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし

離乳食メニュー

3月後半



牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	日					
17	月	キャベツ ほうれん草	鶏肉 キャベツ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 キャベツ ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
18	火	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 白菜 ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
19	水	豆腐 かぼちゃ	鶏肉 きゅうり 大根 かぼちゃ しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり 大根 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
20	木					
21	金	白菜 大根	鶏肉 きゅうり 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 白菜 大根 しょうゆ 昆布だし	豚肉 きゅうり 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 白菜 大根 しょうゆ 昆布だし
22	土	キャベツ 玉ねぎ	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
23	日					
24	月	かぼちゃ 小松菜	カレイ ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	カレイ ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ 小松菜 みそ 昆布だし
25	火	ブロッコリー じゃがいも	鶏肉 きゅうり ブロッコリー にんじん しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり ブロッコリー にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
26	水	豆腐 キャベツ	鶏肉 きゅうり ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 キャベツ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 きゅうり ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 キャベツ 玉ねぎ みそ 昆布だし
27	木	ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし
28	金	にんじん 小松菜	鶏肉 ピーマン 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン 小松菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ 昆布だし
29	土	玉ねぎ キャベツ	鶏肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし
30	日					
31	月	大根 小松菜	カレイ ピーマン 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	なす 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	カレイ ピーマン 小松菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	なす 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし