

令和4年度後期予定献立一覧表(3月分)

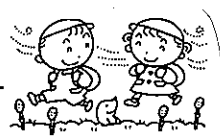


愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		E値 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月17日 木金	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮		ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油	358 481	19.1 20.4	12.7 13.3	260 298	1.5 1.3	1.9 1.6	194 186	0.14 0.18	0.34 0.39	7 7	
1月水	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁		ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 豆腐	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 酢・片栗粉・春雨 かつお-キックス	サラダ油 ごま油	461 565	19.4 20.4	23.2 21.9	402 411	2.4 2.1	1.9 1.6	169 166	0.32 0.32	0.35 0.4	18 15	
4月18日 土	あんかけうどん バナナ			牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	490 495	21 22.1	14.5 16	320 361	2.1 1.9	3.2 3.1	226 243	0.23 0.23	0.49 0.56	21 20	
8月20日 水月	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁		ごはん	牛乳	鶏ひき肉・豆腐 油揚・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	334 466	18.7 19.8	14.6 15.1	330 355	2.2 1.9	1.6 1.4	179 174	0.17 0.2	0.37 0.4	21 17	
7月24日 火金	魚の香味揚げ・トマト・(付) スoup えんどう コーンスープ		パン	牛乳	白身魚	牛乳	トマト スープ・エンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ローション・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	341 455	17.7 20.9	13.9 17.8	193 259	0.8 0.8	1.6 1.8	103 112	0.19 0.21	0.31 0.38	15 13	
6月23日 木	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ		ごはん	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スライス ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油	559 642	19.9 20.8	32.1 28.8	304 331	1.6 1.7	2.5 1.9	240 222	0.31 0.3	0.49 0.48	40 32	
27日 月	いり卵豆腐 なめこのみそ汁		ごはん	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ グリルピーズ・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 さつまいも	サラダ油	427 536	19.9 21	20.1 19.3	346 365	2.8 2.5	1.7 1.4	162 159	0.26 0.25	0.48 0.49	35 29	
14日28日 火火	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ		パン	牛乳	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ローション・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	342 450	18.1 21	14.2 18	242 299	1.4 1.1	1.9 2.2	139 143	0.19 0.22	0.4 0.43	39 32	
11日 土	ミートスパゲッティ キャベツのスープ			牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 強化ウハース・ビスケット	バター サラダ油	454 467	16.3 17.4	16.3 17.4	456 462	3.3 2.9	2.1 2	192 202	0.67 0.61	0.81 0.79	21 19	
13月22日 水	八宝菜 えのきとわかめのスープ		ごはん	牛乳	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・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	327 457	16.5 18.4	12.6 13.5	219 264	1.4 1.3	2 1.6	171 168	0.36 0.34	0.37 0.43	12 10	
9月29日 木水	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁		ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリー	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・酢・白玉ふ クラッカー	サラダ油	380 497	20.1 20.9	20.1 19.5	322 346	1.2 1	2.2 1.7	181 175	0.12 0.14	0.33 0.38	11 10	
16日31日 木金	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)		パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スライス	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ローション・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	16 19.5	25.9 27.2	256 312	0.7 0.9	1.5 1.8	423 367	0.26 0.26	0.46 0.47	32 27	
30日 木	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ		ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ ホウレンソウ	米・じゃがいも ケチャップ・酒・スープの素 ウスターソース	ピーナッツ サラダ油	303 440	16.6 18.3	13.6 14.3	215 262	4 3.6	1.3 1.1	5814 4681	0.34 0.32	1.02 0.95	86 69	
誕生3日 金	鮭ちらしずし・鶏のから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁			牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	牛乳 鮭 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(鉄強化)	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・ホウレンソウ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油	629 556	27.6 24.4	16.4 16	331 351	8.2 6.4	2.6 2.2	203 192	0.3 0.26	0.63 0.62	103 84
お別れ会15日 水	カレーライス・鶏のから揚げ イタリアンスパゲッティ 中華きゅうり・バナナ			牛乳	牛肉・鶏肉 ベーコン	牛乳 スライス 粉チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ・生姜 胡瓜・レモン バナナ	米・じゃがいも・ウスターソース・醤油 スープの素・スパゲッティ・酢 ケチャップ・片栗粉・上新粉・砂糖	サラダ油 ごま油 バター											

ひなまりのいわれ

五穀神農のうら「上巳」と呼ばれる3月3日は、桃の花が咲く季節でありことから、「桃の節供」と呼ばれています。ひな人形を飾り、おひな花、白酒、ひなもち、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その由来は中国だとされています。中国では、3月最初の巳(み)の日に身を清め、厄払いをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身体つりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まりの由来とされています。



10日(金)は、お別れ遠足のため、給食は、お菓子詰め合わせとなります。  
25日(土)は、卒園式のため、給食は「紅白饅頭」卒園児は「紅白饅頭」在園児は「袖ひし」となります。

以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	410	18.5	18.2	301	1.9	2	423	0.27	0.46	25	
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	504	20.1	18.8	336	1.7	1.8	373	0.27	0.49	21	

※平均栄養価は行事食を除く