



日/曜	献立名	上:未満児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1 木	●誕生会● タコライス・エビフライ わかめスープ・サラダ・ゼリー	牛乳・小魚スナック ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・三温糖	合挽ミンチ・大豆・卵・粉チーズ・えび・わかめ・スキムミルク	玉葱・トマト・レタス・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし缶・貝割菜
2 金	ミートボールスープ ポテトサラダ はっさく・納豆	牛乳・ビスケット お好み焼き スキムミルク	片栗粉・春雨・マヨネーズ・なたね油	合挽ミンチ・大豆・たまご・納豆・豚肉・青のり・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・キャベツ・にら・きゅうり・はっさく・山芋・こねぎ・もやし
3 土	スパゲティミートソース きゅうりの即席づけ コーンスープ	牛乳・クッキー 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	なたね油・三温糖	合挽ミンチ・粉チーズ・幼児牛乳	玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・トマトピューレ・きゅうり・とうもろこし缶・パセリ
5 月	煮込みハンバーグ 胡麻和え みそ汁・いちご	牛乳・せんべい フルーツヨーグルト和え スキムミルク	パン粉・三温糖・白ごま	合挽ミンチ・卵・牛乳・わかめ・いりこ・米みそ・油揚げ・スキムミルク・ヨーグルト	玉葱・人参・レタス・白菜・もやし・ほうれん草・えのきたけ・こねぎ・いちご・もも缶・みかん缶・パイナップル
6 火	魚のキャロットソース焼き じゃが芋の酢の物 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう ピザトースト スキムミルク	マヨネーズ・じゃが芋・白ごま・三温糖・ごま油・食パン	白身魚・厚揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク・ローズハム・とろけるチーズ	人参・パセリ・レタス・きゅうり・干し椎茸・玉葱・こねぎ・りんご・ピーマン・とうもろこし缶
7 水	●お別れ遠足● ～お弁当の日～ おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・ウエハース お菓子の詰め合わせ りんごジュース			
8 木	魚のバーベキュー ひじきのマリネ みそ汁・ブルー	牛乳・ねじねじ 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	片栗粉・なたね油・三温糖・じゃが芋	白身魚・ひじき・ローズハム・いりこ・米みそ・幼児牛乳	玉葱・りんご・レタス・きゅうり・人参・干し椎茸・もやし・こねぎ・ブルー
9 金	春野菜のクリームシチュー 山吹和え ヨーグルト	牛乳・クラッカー きなこ団子 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・白玉もち	鶏肉・豆乳・たまご・おから・ヨーグルト・スキムミルク	人参・玉葱・キャベツ・アスパラガス・スナップえんどう・きゅうり
10 土	肉うどん れんこんのきんぴら いよかん	牛乳・ビスケット 袋菓子(あらわ) 幼児牛乳	うどん種・なたね油・三温糖・白ごま	牛肉・かつお節・昆布・幼児牛乳	玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・れんこん・いよかん
12 月	ポークビーンズ 洋風なます チーズ	牛乳・監獄スティック ●クッキング● クレープ作り 幼児牛乳	じゃが芋・なたね油・三温糖・ホットケーキ粉・生クリーム・バター	豚肉・大豆・油揚げ・ローズハム・たまご・チーズ・幼児牛乳	人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もも缶・みかん缶・いちご
13 火	●米飯給食● カレーライス・から揚げ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ウエハース メロンパン スキムミルク	精白米・じゃが芋・なたね油・片栗粉・三温糖・メロンパン	牛肉・鶏肉・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・生姜・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶
14 水	春野菜のキッシュ ごぼうと大豆のきんぴら みそ汁・りんご	牛乳・野菜スナック おにぎり(梅干し) 麦茶	じゃが芋・生クリーム・バター・三温糖・白ごま・ごま油	たまご・ベーコン・大豆・厚揚げ・いりこ・米みそ・花かつお	玉葱・アスパラガス・スナップえんどう・ごぼう・人参・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・梅干し
15 木	白身魚のハーブ風味焼き レモン和え かきたま汁・いちご	牛乳・せんべい もちもちパン スキムミルク	パン粉・バター・なたね油・ホットケーキ粉・白玉粉	白身魚・プロセスチーズ・木綿豆腐・たまご・いりこ・粉チーズ・豆乳・スキムミルク	レタス・キャベツ・きゅうり・レモン・こねぎ



日/曜	献立名	上:未満児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの	
16 金	のっぺい汁 煮大豆 ブルー	牛乳・クッキー 袋菓子(コーンスナック) 幼児牛乳	玉葱・人参・ピーマン・白菜・キャベツ・にら・きゅうり・はっさく・山芋・こねぎ・もやし	合挽ミンチ・大豆・たまご・納豆・豚肉・青のり・スキムミルク	玉葱・人参・玉葱・白菜・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし缶・貝割菜	
17 土	卒園式					
19 月	高野豆腐のオランダ煮 白菜のおかか和え みそ汁・はっさく	牛乳・かりんとう ほろもち 麦茶	片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・さつまいも・精白米・もち米	高野豆腐・鶏肉・かつお節・いりこ・米みそ・きなこ・あんこ	玉葱・人参・ピーマン・白菜・もやし・えのきたけ・こねぎ・はっさく	
20 火	だんご汁 卵の花煮 ヨーグルト	牛乳・芋スナック ウィンナーロール スキムミルク	里芋・薄力粉・こんにゃく・なたね油・三温糖・パン・マヨネーズ	豚肉・米みそ・かつお節・おから・ヨーグルト・ウィンナー・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・えのきたけ・もやし・白菜・こねぎ・玉葱・干し椎茸・とうもろこし缶・キャベツ・きゅうり	
22 木	タンダリーチキン ポイル野菜の即席づけ すまし汁・チーズ	牛乳・おかし おにぎり(たくあん) 麦茶	白ごま・黒ごま・精白米	鶏肉・ヨーグルト・いりこ・チーズ	玉葱・にんにく・レタス・キャベツ・きゅうり・もやし・えのきたけ・こねぎ・たくあん	
23 金	魚の塩焼き 五色きんぴら みそ汁・いちご	牛乳・クラッカー みたらし団子 スキムミルク	三温糖・じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・白玉もち	白身魚・ベーコン・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	生姜・レタス・ごぼう・人参・グリーンピース・玉葱・えのきたけ	
24 土	カレーうどん 和風サラダ いよかん	牛乳・ビスケット 袋菓子(あらわ) 幼児牛乳	ゆであどん・片栗粉・三温糖	鶏肉・かつお節・昆布・わかめ・牛乳	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・大根・もやし・えのきたけ・こねぎ・いよかん	
26 月	すき焼き煮 青菜の香り みそ汁・ブルー	牛乳・小魚スナック チョコパン 幼児牛乳	三温糖・糸こんにゃく・じゃが芋・ロールパン・チョコクリーム	牛肉・豆腐・海苔・油揚げ・いりこ・米みそ・牛乳	白菜・人参・生椎茸・玉葱・えのきたけ・こねぎ・ブルー	
27 火	煮魚 梅肉和え みそ汁・いよかん	牛乳・ポーロ カレーまん スキムミルク	三温糖・ホットケーキ粉	白身魚・かつお節・わかめ・木綿豆腐・いりこ・みそ・合挽きミンチ・豆乳・卵・スキムミルク	レタス・キャベツ・きゅうり・梅干し・玉葱・いよかん・干し椎茸	
28 水	レバーの旨煮 マカロニサラダ 豆乳スープ・チーズ	牛乳・ねじねじ ポップコーン スキムミルク	なたね油・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・生クリーム・バター・黒糖	鶏レバー・豆乳・かつお節・昆布・チーズ・スキムミルク	生姜・レタス・人参・キャベツ・とうもろこし缶・大根・玉葱・白菜・えのきたけ・こねぎ	
29 木	魚の立田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁・はっさく	牛乳・クッキー 焼き芋 スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・さつまい	白身魚・天ぷら・いりこ・みそ・スキムミルク	生姜・レタス・切干大根・人参・玉葱・干し椎茸・こねぎ・白菜・はっさく	
30 金	みそちゃんこ汁 たけのこの土佐煮 いちご	牛乳・せんべい パンせんべい スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・糸こんにゃく・フランスパン・バター・黒糖	鶏ミンチ・卵・厚揚げ・昆布・かつお節・スキムミルク	こねぎ・生姜・人参・白菜・大根・えのきたけ・干し椎茸・香菊・たけのこ・いちご	
31 土	スパゲティナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳・芋スナック 袋菓子(クッキー) 幼児牛乳	なたね油・三温糖・スパゲティ・バター・ごま	ベーコン・粉チーズ・わかめ・しらす干し・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・トマトピューレ・プロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜	

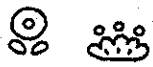
3月の食育目標

- お友達や先生と楽しく食事をする。
- しっかりと手洗いをする。
- ごはんを目分量程度食べられるようにしましょう。
- 季節の食材:菜の花・つくし・パセリ・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・スナップえんどう・絹さや・よもぎ
- お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。

今月の給食は年長児クラスのお友達からのリクエストメニューを取り入れています。メニューに——線を付けています。

お知らせ
誕生会は、1日(木)です。
米飯給食は、13日(火)です。
お弁当の日、7日(水)です。

お箸だけ
持ってきて下さい。



3月給食献立予定表

御原保育所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 木	牛乳、サブレ	ご飯	魚の塩麹焼き・きんぴらごぼう・納豆・みそ汁・みかん	ミルク・カレー蒸しパン	
2 金	牛乳、せんべい		菜の花ご飯・から揚げ・サラダ・むらくも汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
3 土	牛乳、ポーロ		スパゲティナポリタン・わかめスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
5 月	牛乳、クッキー	ご飯	肉じゃが・ごま和え・みそ汁・みかん	おにぎり	
6 火	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・袋菓子	
7 水	牛乳、せんべい	ご飯	けんちん汁・もずくのチャプチェ・りんご	ミルク・みたらし団子	
8 木	牛乳、ポーロ	ご飯	魚のバーベキュー・ひじきのマリネ・みそ汁・プルーン	牛乳・袋菓子	
9 金	牛乳、クッキー	ご飯	クリームシチュー・山吹和え・みかん	ミルク・ほうれん草蒸しパン	
10 土	牛乳、せんべい		肉うどん・れんこんのきんぴら・みかん	牛乳・袋菓子	
12 月	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークビーンズ・洋風なます・チーズ	ミルク・かるかん	
13 火	牛乳、サブレ	ご飯	魚のハーブ焼き・レモン和え・すまし汁・プルーン	ジュース・クレープ	お別れ会
14 水	牛乳、せんべい	ご飯	野菜のキッシュ・ごぼうのきんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・フレンチトースト	
15 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース焼き・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉団子	
16 金	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーフシチュー・ドレッシングサラダ・りんご	ミルク・スティックかりんとう	
17 土	牛乳、せんべい		カレーうどん・和風サラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
19 月	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐の煮物・おかか和え・みそ汁・みかん	ぜんざい	
20 火	牛乳、クッキー		タコライス・照り焼きチキン・即席漬け・スープ・チーズ	ミルク・ジャムパン	米飯給食
22 木	牛乳、サブレ	ご飯	鯖のみそ煮・五目煮豆・すまし汁・いちご	ミルク・マカロニのあべかわ	
23 金	牛乳、クッキー	ご飯	冬野菜カレー・わかめサラダ・りんご	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
24 土			卒園式		
26 月	牛乳、ポーロ	ご飯	すき焼き煮・香り和え・みそ汁・プルーン	おにぎり	
27 火	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・梅肉和え・みそ汁・みかん	ミルク・ウインナーロール	
28 水	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・スープ・チーズ	ミルク・ポップコーン	
29 木	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・パンせんべい	
30 金	牛乳、せんべい	ご飯	みそちゃんこ汁・きんぴらごぼう・みかん	ミルク・もちもちパン	
31 土	牛乳、サブレ		スパゲティミートソース・スープ・プルーン	牛乳・袋菓子	

☆むらくも汁 (子ども1人分) (子ども4人分) <作り方>

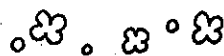
お知らせ

2(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
20(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。



* 線は年長さんのリクエストメニューです。



卵	15(17.7)g	60(70.8)g
玉ねぎ	10(10.6)g	40(42.4)g
人参	5(5.2)g	20(20.8)g
ちんげん菜	10(11.8)g	40(47.2)g
かつお節	0.5g	2g
昆布	0.6g	2.4g
うす口しょうゆ (小さじ1/2弱)	2.5g	10g(小さじ2強)
塩	0.1g	0.4g
片栗粉 (水溶性用)	1g	4g(小さじ2/3)

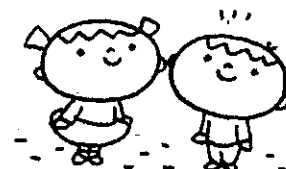
塩少々：親指と人さし指でひとつまみずると約小さじ1/5見当(約1g強)

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。(お湯で入数分の水を入れる)
- ② 玉ねぎ薄切り、人参千切り
青梗菜の葉と茎に切り分けて、長さ1/2に切り幅約1.5cm位に切っておく。
- ③ ①のだしに②で切った玉ねぎと人参・青梗菜の茎の部分を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、青梗菜の葉の部分を加えて煮立ったらアクをすくう。
- ④ 水溶性片栗粉を加えてとろみを付け、割りほくしておいた卵を流し入れて、うすくしょうゆと塩で味を整え出来上がり。

3月 給食 だより

2018. 2. 28

おおさきほいくしよ
大崎保育所



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	木	チーズ	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚の塩麹焼き、五色きんぴら、納豆、伊予柑	ミルク、せんべい フルーツヨーグルトあえ	392
2	金	豆乳クッキー	ごはん	*ミートボールスープ、ポテトサラダ、八朔	ミルク カレー蒸しパン	420
3	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		*ちゃんぽん、煮大豆、チーズ	牛乳 ねじねじ、プルーン	470
5	月	卵ボーロ	ごはん	いちご 肉じゃが、白菜のごまあえ、麩入りみそ汁	麦茶 梅干し入りおにぎり	396
6	火	ウエハース	ごはん	*誕生会 菜の花ごはん、唐揚げ、*むらくも汁	りんごジュース *ロールケーキ	697
7	水	ビスコ		*お別れ遠足(雨天の場合は給食があります) お弁当の日、伊予柑	まめピヨ 袋詰め菓子	
8	木	豆乳 ゼリー	ごはん	もやし入りみそ汁、プルーン 魚のバーベキュー風、ひじきのマリネ	牛乳、チーズ ミレービスケット	405
9	金	チーズ	ごはん	伊予柑 *きのこクリームシチュー、山吹あえ	ミルク ココア蒸しパン	407
10	土	豆乳クッキー		肉うどん、れんこんのきんぴら、八朔	牛乳 *レーズンパン	512
12	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ポークビーンズ、洋風なます、チーズ	麦茶 たくあん入りおにぎり	426
13	火	卵ボーロ	ごはん	*お別れ会 白身魚のハーブ風味焼き、レモンあえ	牛乳 団子パーティー	380
14	水	ウエハース	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、伊予柑 春野菜のキッシュ、ごぼうと大豆のきんぴら	ミルク さつま芋とりんごの蜜ね煮	412
15	木	豆乳 プルーン	ごはん	*玉ねぎ入りみそ汁、八朔 魚のキャロットソース焼き、青菜のさっぱりあえ	ミルク *スティックかりんとう	408

* 友だちや先生とマナーを守って、楽しく食事をする。

* 3歳以上児さんは、ごはんを目標量程度食べられるようにする。
(3歳児100g、4歳児110g、5歳児120g)

* 決められた時間内に食べられるようにする。

* 季節の変わり目で朝・晩と日中の気温の変化に注意し、体調管理(手洗いやうがい)に引き続きつとめる。

* 卒園にむけて5歳児さんからの、リクエストメニューを実施する。

* 季節の食材...菜の花・つくし・パセリ・きやべつ・じゃが芋・よもぎなど

* メニューの前に*がついているのは、5歳児さんのリクエストメニューです。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

3月 給食 だより

2018. 3. 15

おおさきほいくしよ
大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	金	ビスコ	ごはん	のっぺい汁、金時煮豆、プルーン	ミルク *あんクリームサンド	397
17	土	チーズ		カレーうどん、和風サラダ、伊予柑	牛乳、昆布 コンソメコーン	428
19	月	豆乳クッキー	ごはん	さつまいも入りみそ汁、八朔 *高野豆腐の煮物、白菜のおかかあえ	麦茶 *ぜんざい	399
20	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	はんぺん入りすまし汁 鯖のみそ煮、五目煮豆、いちご	ミルク *あべ川うどん	413
22	木	卵ボーロ	ごはん	大根入りみそ汁 *鯖の立田揚げ、酢みそあえ、チーズ	ミルク *ジャムパン	436
23	金	ウエハース	ごはん	*ビーフカレー、わかめサラダ、りんご	ミルク さつまいも入り蒸しパン	386
24	土	豆乳 プルーン	ごはん	(卒園式) だご汁、ほうれん草の白あえ、伊予柑	串だんご	
26	月	ビスコ	ごはん	あげ入りみそ汁 すき焼き煮、青菜の香りあえ、プルーン	ミルク *塩麹クッキー	430
27	火	チーズ	ごはん	煮魚、梅肉あえ、豆腐入りみそ汁、伊予柑	ミルク ウインナーロール	364
28	水	豆乳クッキー	ごはん	豆乳スープ レバーの旨煮、マカロニサラダ、いちご	ミルク ポップコーン	372
29	木	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	白菜入りみそ汁、八朔 ししゃもの磯辺揚げ、切り干し大根の煮物	ミルク パンせんべい	445
30	金	卵ボーロ	ごはん	いちご みそちゃんこ汁、ごぼうと大豆のきんぴら	ミルク ポパイ蒸しパン	381
31	土	ウエハース		大根スープ、プルーン スパゲティミートソース、胡瓜の即席づけ	牛乳、チーズ えび小判	458

1年も終わりに近づいてきました。
4月に比べて子どもたちは、たくましさと頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。
苦手だった野菜なども、クッキングや菜園活動を通して、食べられるようになりしました。

* 23日(金)は、卒園式の日食べるだご汁の野菜切りをしますに、爪の点検をよろしくお願いします。

* メニューの前に*がついているのは、5歳児さんのリクエストメニューです。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

