



日 ノ 欄	献立名	上：未達児朝のおやつ 下：全員3時のおやつ	材 料 名	黄：鶏や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1	☆誕生会☆ タンドリーチキン ひじきマリネ・いちご	牛乳・せんべい フルーツがー・おこし スキムミルク	精白米・鶏・なたね油・三温糖 牛乳・鶏肉・ローズハム・ひじき・ヨーグルト・スキムミルク	鶏肉・鶏肉・鶏肉	牛乳・鶏肉・ローズハム・ひじき・ヨーグルト・スキムミルク	人参・きゅうり・玉葱・ブロッコリー・にんにく・きゅうり・レタス・いちご・リンゴジュース・みかん缶・もも缶・オレンジジュース
2	魚のキャロットソース焼き スパゲティサラダ みぞ汁・チーズ	牛乳・クッキー ピザトースト スキムミルク	マヨネーズ・スパゲティ・食パン 白身魚・ツナ缶・いちご・みそ・チーズ・ローズハム・スキムミルク	鶏肉・かつお節・たまご・ちくわ・おから・大豆・油揚げ・いりこ・みそ・豆腐・チーズ・牛乳	鶏肉・かつお節・たまご・ちくわ・おから・大豆・油揚げ・いりこ・みそ・豆腐・チーズ・牛乳	人参・人参・パセリ・きゅうり・えのきたけ・はつさく・ピーマン・トマト・ピーマン
3	狸のさっぱり煮 山吹和え 呉汁・ブルー	牛乳・ビスケット ホットケーキ 牛乳	三温糖・ホットケーキ粉	鶏肉・かつお節・たまご・ちくわ・おから・大豆・油揚げ・いりこ・みそ・豆腐・チーズ・牛乳	鶏肉・かつお節・たまご・ちくわ・おから・大豆・油揚げ・いりこ・みそ・豆腐・チーズ・牛乳	人参・人参・パセリ・きゅうり・えのきたけ・はつさく・ピーマン・トマト・ピーマン
4	☆お別れ遠足会☆ お弁当をお願いします	牛乳・せんべい お菓子の詰め合わせ りんごジュース				
5	ボークビーンズ パンサラダ りんご	牛乳・ウェハース おからのクッキー スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・ホットケーキ粉・バター・デミグラスソース	豚肉・大豆・たまご・おから・スキムミルク	人参・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイン缶・りんご	
6	ちゃんぽん コロコロサラダ チーズ	牛乳・ポップコーン 菓子(ねじねじ)	ちゃんぽん麺・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ	豚肉・かまぼこ・チーズ	キャベツ・もやし・玉葱・人参・こねぎ・きゅうり	
8	お魚コロッケ 納豆和え みぞ汁・いちご	牛乳・おかし 菓子(ビスケット)	パン粉・なたね油・マヨネーズ・ビスケット	魚ずり・豆腐・納豆・いりこ・米・みそ・牛乳	たまねぎ・人参・レタス・ほうれん草・えのきたけ・しまじ・だいごん・こねぎ・いちご	
9	豚汁 パンキンサラダ りんご	牛乳・小魚スナック ジャムパン スキムミルク	じゃがいも・さつまいも・マヨネーズ・こんにゃく・食パン・ジャム	鶏肉・かつお節・みそ・チーズ・スキムミルク	人参・こぼろ・だいごん・たまねぎ・干し椎茸・もやし・キャベツ・南瓜・きゅうり・こねぎ・りんご	
10	☆米飯給食・わかめご飯☆ 狸の照り焼き・白菜スープ じゃが芋の酢の物・ゼリー	牛乳・クラッカー 焼き芋 スキムミルク	精白米・三温糖・白ごま・じゃがいも・こぼろ・さつまいも	鶏肉・しらす・油揚げ・わかめ・昆布・いりこ・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・かいわれだいごん・きゅうり・レタス・とうもろこし・レタス	
11	狸とブロッコリーのグラタン わかめサラダ トマトのかきたま汁・ブルー	牛乳・ねじねじ パンせんべい 牛乳	なたね油・三温糖・みそ・じゃがいも・マカロニ・バター・鶏力粉・パン粉・黒砂糖・パン	鶏肉・しらす・たまご・チーズ・わかめ・豆腐・牛乳	エリンギ・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・パセリ・レタス・きゅうり・人参・トマト・えのきたけ・干し椎茸・こねぎ・ブルー	
12	高野豆腐のオレンジ煮 和え物 みぞ汁・チーズ	牛乳・芋スナック ポップコーン スキムミルク	片栗粉・なたね油・じゃがいも・三温糖・白ごま・黒砂糖・生コーン・バター	鶏肉・高野豆腐・いりこ・みそ・チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・もやし・小松菜・干し椎茸・えのきたけ・とうもろこし	
13	親子うどん ポテトサラダ ブルー	牛乳・クッキー 菓子(ビスケット)	うどん・じゃがいも・マヨネーズ・ビスケット	鶏肉・かつお節・ごんぶ・たまご	人参・干し椎茸・玉葱・キャベツ・こねぎ・きゅうり・ブルー	
15	狸のからあげ ごま和え みぞ汁・りんご	牛乳・人参チップ クレープ 牛乳	香揚げ粉・片栗粉・なたね油・白ごま・プレミック粉・三温糖	鶏肉・いりこ・厚揚げ・たまご・ホイップクリーム・牛乳	生姜・キャベツ・ほうれん草・玉葱・えのきたけ・こまつな・だいごん・にんじん・りんご・いちご・落伍・パイン缶・みかん缶	



日 ノ 欄	献立名	上：未達児朝のおやつ 下：全員3時のおやつ	材 料 名	黄：鶏や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
16	ハンバーグ 洋風なます かきたま汁・ブルー	牛乳・ポップコーン もちもちパン スキムミルク	パン粉・三温糖・なたね油・プレミックス粉・白玉粉	鶏肉・鶏肉・鶏肉	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・にら・もやし・ブルー
17	魚の塩こうじ焼き わかめと春雨のサラダ みぞ汁・いちご	牛乳・ウェハース スパイスドッグ スキムミルク	なたね油・バター・三温糖・こめこうじ・ほろさめ・プレミックス粉	鶏肉・ウェハース	白身魚・とうふ・たまご・わかめ・インゲン・いりこ・米・みそ・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参
18	イエローポスタージュ 切り干し大根とじゃこのサラダ チーズ	牛乳・せんべい 菓子(コンスナック)	じゃが芋・クリーム・シチュルク・ごま油・白ごま・三温糖・ねじねじ	鶏肉・チーズ・豆腐・しらす干し・牛乳	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり・人参・えのきたけ・いちご
19	魚の立田揚げ 五目煮豆 みぞ汁・りんご	牛乳・野菜スナック おはぎ	なたね油・三温糖・かたくり・ごん・にゃく・精白米・もち米・あずき	鶏肉・野菜スナック	白身魚・大豆・とうふ・いりこ・みそ・きなこと	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参
22	又二泊豆腐 ひじきの煮物 むらも汁・ブルー	牛乳・卵ポテト 肉まん スキムミルク	なたね油・三温糖・しらたき・かたくり・ごま油・メロンパン	鶏肉・豆腐・ひじき・厚揚げ・たまご・いりこ・みそ・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれん草・ブルー
23	ミートボールスープ ポテトサラダ りんご	牛乳・ビスケット メロンパン スキムミルク	かたくり・ごま・ほろさめ・三温糖・じゃが芋・マヨネーズ・メロンパン	鶏肉・ビスケット	合いびき肉・大豆・たまご・ツナ缶・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参
24	鶏レバーの旨煮 温野菜サラダ みぞ汁・ゼリー	牛乳・おかし おにぎり(たかあん)	なたね油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・白ごま・ねりごま・精白米	鶏レバー・いりこ・みそ・しらすぼし	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・レタス・きゅうり・人参・みぞ汁・たかあん
25	香野菜カレー ひじきのごまドレサラダ いちご	牛乳・クラッカー かるかん スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃがいも・小麦粉・バター・白ごま・煮しパン粉・ながいも・上新粉・あずき	鶏肉・ひじき・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・とうもろこし缶・いちご
26	ミックスオムレツ ほうれん草の和え物 ずま汁・りんご	牛乳・ポップコーン ジャムサンド スキムミルク	じゃが芋・三温糖・パン・ジャム	鶏肉・ポップコーン	たまご・ローズハム・チーズ・しらす干し・豆腐・いりこ・スキムミルク	ブロッコリー・たまねぎ・ほうれん草・こまつな・にんじん・しめじ・えのきたけ・こねぎ・りんご
29	香野菜のシチュー マカロニサラダ いちご	牛乳・人参チップ きなこだんご 牛乳	じゃが芋・なたね油・三温糖・マカロニ・クリームシチュウ・マヨネーズ・白玉粉	鶏肉・豆腐・フロセ・チーズ・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・いちご
30	松風焼き 切り干し大根の煮物 みぞ汁・りんご	牛乳・芋スナック ヨーグルト和え・チップ スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・芋チップ	鶏肉・たまご・さつまいも・厚揚げ・わかめ・いりこ・みそ・ヨーグルト・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・ごぼう・しょうが・切り干し大根・青ピーマン・玉ねぎ・えのきたけ・こねぎ・りんご・もも缶・みかん缶・パイン缶
31	魚のごまみそ焼き もずくのチャブチェ みぞ汁・チーズ	牛乳・ねじねじ レーズンパン スキムミルク	白ごま・ごま油・三温糖・レーズンパン	鶏肉・ねじねじ	白身魚・豚肉・もずく・油揚げ・いりこ・みそ・チーズ・スキムミルク	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参

お知らせ
誕生会は、 日()です。
米飯給食は、 日()です。
お弁当の日は、 日()です。



3月の食育目標
○お友達や先生と楽しく食事をします。
○しっかりと手洗いをします。
○ごはんを目安量程度食べられるようにします。
○季節の食材：パセリ・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・スナックえんどう・絹さや
○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 線をつけています。
☆材料の入荷等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承ください。

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月	牛乳、せんべい	ご飯	鶏のさっぱり煮・山吹和え・真汁・ブルー	ミルク・キャラット菓子・クッキー	
2火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の人参ソース・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・もちもちパン	
3水	牛乳、ポーロ	ご飯	グラタン・酢の物の物・かきたま汁・ブルー	ミルク・カントリークッキー	
4木	牛乳、ビスケット	ご飯	ビーフシチュー・パインサラダ・りんご	ミルク・カップケーキ	
5金	牛乳、サブレ		お弁当の日・みかん	牛乳・袋菓子	遠足
6土	牛乳、せんべい		親子うどん・さっぱり和え・ブルー	牛乳・袋菓子	
8月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏のから揚げ・胡麻和え・スープ・チーズ	ミルク・ジャムパン	
9火	牛乳、サブレ		ハヤシライス・タンドリーチキン・ひじきのマリネ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
10水	牛乳、ウエハース	ご飯	お魚コロッケ・納豆和え・みそ汁・みかん	ミルク・マカロニのあべかわ	
11木	牛乳、せんべい	ご飯	おでん・ドレッシングサラダ・みかん	ミルク・揚げもち	
12金	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・梅肉和え・みそ汁・チーズ	ミルク・クレープ	クッキング
13土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・コロコロサラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
15月	牛乳、せんべい	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・酢の物の物・みそ汁・りんご	ミルク・ポップコーン	
16火	牛乳、サブレ	ご飯	煮魚・マカロニサラダ・スープ・みかん	ミルク・お好み焼き	
17水	牛乳、ウエハース		わかめごはん・レンコンの変わり揚げ・炒り豆腐・すまし汁・ブルー	ミルク・ピザトースト	米飯給食
18木	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
19金	牛乳、ビスケット	ご飯	真だくさんカレー・ひじきの胡麻ドレサラダ・みかん	ぜんざい	
22月	牛乳、サブレ	ご飯	麻婆豆腐・ひじきの煮物・むらくも汁・チーズ	ミルク・スパイスドック	
23火	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・切り干し大根サラダ・みかん	ミルク・カレー蒸しパン	
24水	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の塩麹焼き・春雨サラダ・みそ汁・ブルー	おにぎり	
25木	牛乳、クッキー	ご飯	ハンバーグ・酢の物の物・かきたま汁・りんご	ミルク・ゼリー・クッキー	
26金	牛乳、ウエハース	ご飯	鶏の照り焼き・洋風なます・みそ汁・ブルー	ミルク・ロールパン	
27土	牛乳、ポーロ		スパゲティナポリタン・コーンスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
29月	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・サラダ・みかん	ミルク・きな粉団子	
30火	牛乳、クッキー	ご飯	松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・かるかん	
31水	牛乳、せんべい	ご飯	魚の胡麻みそ焼き・もずくのチャプチェ・みそ汁・ブルー	ミルク・おからのブラウニー	

お知らせ

・9(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・17(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

☆れんこんの変わり揚げ

(子ども1人分) <作り方>

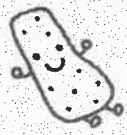
白身魚すり身	20g
れんこん	15(19)g
こねぎ	1(1.1)g
卵	3g
薄力粉	2g
揚げ油	適量

- れんこんは洗って皮をむき、縦1/4位に切って粗みじん切り氷にさらしておく。こねぎは洗って小口切りにしておく。
- 白身魚のすり身に①と卵・薄力粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- 厚手の鍋に油を入れて温めておく。②の材料をスプーンですくいながら油の面に落とす。180℃で3分程度揚げる。



☆ 線は年長さんのリクエストメニューです。 ☆

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



3月 給食 だより

2021. 2.27

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	げつ	赤ちゃんせんべい	ごはん	鶏肉のさっぱり煮、山吹あえ、呉汁、プルーン	ミルク キャラット寒天	395
2	か	豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りみそ汁、八朔 魚のキャラットソース焼き、ひじきの煮物	ミルク おから入りクッキー	371
3	すい	プルーン	ごはん	トマトとえのきのかき卵汁 鶏肉とブロッコリーのグラタン、梅肉あえ	ミルク ブラウニー	395
4	もく	卵ボーロ	ごはん	ポークビーンズ、パインサラダ、りんご 五目煮豆	ミルク かるかん	515
5	きん	ウエハース	ごはん	魚の立田揚げ、小松菜入りみそ汁	ミルク *みたらし団子	384
6	ど	ビスコ		◎お別れ遠足 お弁当の日、伊予柑	まめピヨ 袋詰め菓子	
8	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	ハンバーグ、洋風なます、かき卵汁、りんご	麦茶 *ミレービスケット	525
9	火	豆乳クッキー	ごはん	しめじ入りみそ汁 お魚コロッケ、*納豆あえ、八朔	ミルク *あべ川うどん	417
10	水	プルーン	ごはん	◎誕生会 *ハヤシライス、タンドリーチキン、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	463
11	木	卵ボーロ	ごはん	*わかめスープ *鶏肉の唐揚げ、野菜のごまあえ	ミルク *ポップコーン	356
12	金	ウエハース	ごはん	豆腐入りすまし汁 ミックスオムレツ、ドレッシングサラダ	麦茶 おはぎ	382
13	土	ビスコ		*ちゃんぽん、コロコロサラダ、プルーン	麦茶 青菜入りおにぎり	603
15	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りみそ汁 松風焼き、切り干し大根の煮物	ミルク きな粉カップケーキ	423

～今月の目標～

* 友だちや先生とマナーを守って、楽しく食事をする。

* 3歳以上児は、ごはんを目安量程度、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、体調管理に引き続きつとめる。(手洗い・うがい)

* 卒園にむけて、5歳児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・きゃべつ・じゃが芋・きぬさや・よもぎなど

◎献立の前に*がついているのは、5歳児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

2021. 3.15

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	火	豆乳クッキー	ごはん	八朔 * 煮魚、スパゲティーサラダ、豆乳スープ	麦茶 * お好み焼き	362
17	水	プルーン	ごはん	* 豚汁、パンプキンサラダ、りんご	ミルク ジャムパン	395
18	木	卵ボーロ	ごはん	八朔 * イエローポターージュ、切り干し大根のサラダ	ミルク カレー蒸しパン	399
19	金	ウエハース	ごはん	わかめと春雨の酢の物 じゃが芋のそぼろ煮、玉ねぎ入りみそ汁	麦茶 ぜんざい	390
22	月	ビスコ	ごはん	麻婆豆腐、ひじきの煮物、むらくも汁、チーズ	ミルク スパイスドック	424
23	火	赤ちゃんせんべい	ごはん	チキンカレー、ひじきのごまドレサラダ、八朔	麦茶 * きな粉だんご	441
24	水	豆乳クッキー	ごはん	えのき入りみそ汁 魚の塩麹焼き、春雨サラダ、プルーン	ミルク * ウィンナーロール	397
25	木	プルーン	ごはん	鶏の照り焼き、洋風なます、厚揚げ入りみそ汁	麦茶 * たくあん入りおにぎり	338
26	金	卵ボーロ	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、りんご	ミルク 肉まん	459
29	月	ウエハース	ごはん	クリームシチュー、山吹あえ、八朔	ミルク フルーツヨーグルトあえ	315
30	火	ビスコ	ごはん	* レバーの旨煮、マカロニサラダ、野菜スープ	ミルク ピザトースト	369
31	水	赤ちゃんせんべい	ごはん	もずくのチャブチェ、チーズ 魚のキャロットソース焼き、あげ入りみそ汁	麦茶 焼き芋	388

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、頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。

今年度は新型コロナウイルスの影響でクッキングはできませんでしたが、菜園活動を通して、色々な種類の野菜を食べる体験ができました。

* 献立の前に*のあるメニューは、5歳児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。

～お知らせ～
卒園式の日(26日)に配布を予定していただいた串だんごは、26日(金)に全園児にお渡しします。

