

# 3月献立表



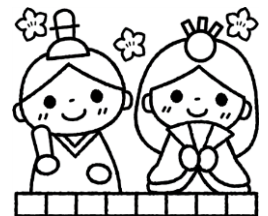
平成30年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (kcal)	間食
					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	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	炊き込みちらし寿司 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え すまし汁 りんご	誕生日ケーキ 牛乳	米 ホットケーキ粉 三温糖 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム かつお節	キャベツ 人参 しめじ 大根 枝豆 切干し大根 りんご パナナ いちご 生姜 わかめ	557	青菜おにぎり 味噌汁
02	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	鶏ごぼろ丼 味噌汁 りんご	ヨーグルト 源氏パイ	米 三温糖	鶏ひき肉 ヨーグルト 豆腐 米みそ かつお節	りんご 玉葱 キャベツ ごぼろ えのきたけ 人参 いんげん	434	/
04	月	ギンピスアスパラ 牛乳	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 味噌汁 キウイ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 ジャガ芋 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ベーコン 米みそ	玉葱 キウイ パナナ みか缶詰 パイン缶 白菜 えのきたけ マーマレード	420	煮込みうどん
05	火	チーズ	カレー ブロッコリーとじゃこのサラダ 野菜スープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	米 さつま芋 ジャガ芋 小麦粉 三温糖 バター 油 黒ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 しらす	玉葱 オレンジ 人参 小松菜 キャベツ りんご 切干し大根	558	わかめおにぎり 味噌汁
06	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鮭の西京焼き風 ひじきの炒め煮 豚汁 りんご	肉まん 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鮭 豚小間 米みそ 豚挽肉 油揚げ	りんご 大根 人参 ごぼろ エリンギ 隠元 長ねぎ ひじき	602	鮭おにぎり 味噌汁
7	木	チーズ	米飯 鶏レバーのかりん揚げ 小松菜とえのきの和え物 さつま芋汁 バナナ	マカロニミート 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 スバゲティ 油 三温糖	牛乳 鶏レバー 豚挽肉 米みそ かつお節	バナナ 小松菜 玉葱 玉葱 トマトピューレ 人参 えのきたけ 生姜 エリンギ 万能葱	585	煮込みうどん
8	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	遠足	マッシュマロサンド 牛乳	マッシュマロ クラッカー	牛乳		225	青菜おにぎり 味噌汁
9	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	和風ツナパスタ 豆腐スープ りんご	ヨーグルト 源氏パイ 麦茶	スバゲティ 油	ヨーグルト ツナ缶 豆腐	りんご キャベツ 玉葱 人参 エリンギ	431	/
11	月	ギンピスアスパラ 牛乳	米飯 焼き肉風 じゃが芋とコーンの和え物 わかめスープ キウイ	きな粉麩ラスク 牛乳	米 ジャガ芋 焼豆 バター グラニュー糖 三温糖 油	牛乳 豚肉 きな粉	玉葱 キウイ ピーマン 人参 コーン缶 わかめ	550	煮込みうどん
12	火	チーズ	ロールパン ハンバーグ キャベツソテー 根菜スープ バナナ	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	米 ロールパン パン粉 油 三温糖	牛乳 豚挽肉 ツナ缶	玉葱 パナナ キャベツ 人参 大根 塩こんぶ 切干し大根 コーン缶	608	わかめおにぎり 味噌汁
13	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 カレーのカレーマヨ焼き 豆腐の炒り煮 味噌汁 オレンジ	ヨーグルとりんごケーキ 牛乳	米 ホットケーキ粉 マヨネーズ 油 三温糖 ごま油	牛乳 かわい 豆腐 ヨーグルト 米みそ	オレンジ もやし 人参 えのきたけ エリンギ 万能葱 切干し大根 ひじき りんご にら	572	鮭おにぎり 味噌汁
14	木	チーズ	ひき肉納豆丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	芋ようかん 牛乳	米 ジャがいも 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 納豆 米みそ 油揚げ	南瓜 玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン缶 万能葱 りんご 寒天	553	煮込みうどん
15	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のつくね焼き 海苔和え 真沢山味噌汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	米 食パン マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油	牛乳 豆乳 鶏挽肉 ツナ缶 米みそ	玉葱 パナナ もやし 小松菜 白菜 しめじ 南瓜 人参 海苔 胡瓜 ひじき	636	青菜おにぎり 味噌汁
22	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	食パン ポークビーンズ 切干し大根のサラダ 白菜スープ りんご	マッシュマロサンド 牛乳	食パン マッシュマロ 三温糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉 大豆水煮	りんご キャベツ 玉葱 胡瓜 しめじ コーン缶 トマトピューレ 人参 切り干し大根	576	青菜おにぎり 味噌汁
28	木	チーズ	★きりん組さんリクエスト給食★ 米飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	ココアケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 粉糖	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム 米みそ	りんご ブロッコリー いちご 大根 小松菜 人参 コーン缶 生姜 えのきたけ 切干し大根	691	煮込みうどん

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★1日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	575	22.6	17.2	273	2.1
乳児	525	20.6	16.4	303	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	580	0.35	0.5	31	2
乳児	485	0.29	0.48	25	1.8



### ◆ひなまつりの由来◆

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子の成長を願う伝統的な行事です。また魔よけの力があると信じられてきた桃の花が咲く時期と重なることから桃の節句とも呼ばれています。起源は中国の漢の時代からで、身についた汚れ(悪心や病魔)を流すために、草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流しお祓いをしたことが始まりだと言われています。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。

### 給食室より

寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が増えて春の訪れを感じられるようになってきました。早いもので今年度も終わりが近づいてきました。4月当初に比べ、子どもたちも成長し苦手なものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりと、心も体も大きく成長したと思います。気候の変化への対応が難しく体調を崩しやすい時期でもありますが、風邪などひかないように気を付けましょう。きりん組さんは春から一年生になりますね。卒園しても保育園の給食や食育のことを忘れず楽しく元気に過ごしてくださいね。

