

2020年3月 献立表

以上児 施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん 大根のみそ汁 筑前煮 いろいろ和え オレンジ	カルピス ひな あられ	精白米 だいごん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏肉 だしのこれんこん にんじん ごぼう 干しいだけ 板こんにゃく 絹さや 砂糖 しょうゆ 酒 油 なばり りょくとうもやし 鶏卵 すりこま オレンジ	597 Kcal	20.7 g	19.0 g	1.7 g
3	火	★誕生日会★お赤飯 さつまいも汁 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツポンチ	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち米 甘納豆 ごま塩 鶏肉 にんじん ごぼう 根菜ねぎ さつまいも 板こんにゃく 淡色辛みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 脱脂粉乳 鶏卵 油 ウスターソース トマトケチャップ フロッコリー チーズ コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰粒 マヨネーズ バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 パナナ りんご	768 Kcal	27.1 g	26.8 g	1.7 g
4	水	野菜いっぱいドライカレー フレッシュサラダ みかんヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 ぶたひき肉 おろしにんにく おろししょうが これんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリー 油 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース トマトホール缶詰 レタス ブロッコリー きゅうり まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰粒 フレンチドレッシング 脱脂粉乳 みかん缶詰	650 Kcal	22.9 g	17.8 g	1.8 g
5	木	わかめごはん 根菜の味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナサラダ ミックスゼリー	麦茶 お菓子	精白米 わかめごはんの素 だいごん ごぼう にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ 淡色辛みそ 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 油 ブロッコリー コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 えだまめ フレンチドレッシング	662 Kcal	20.8 g	25.5 g	1.8 g
6	金	ごはん ワンタンスープ 酢豚 じゃこ入りナムル パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 ワンタンの皮 豚ひき肉 根菜ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいだけ 食塩 しょうゆ 豚肉 おろししょうが 片栗粉 油 たまねぎ だしのこれんこん 青ピーマン トマトケチャップ 砂糖 穀物酢 ほうれんそう キャベツ しらす干し ごま油 パナナ	645 Kcal	19.6 g	14.9 g	1.9 g
7	土	焼きうどん わかめスープ ちくわの磯辺揚げ パナナ	野菜ジュース お菓子	うどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 しょうゆ わかめ 根菜ねぎ えのきたけ コーン缶詰 食塩 焼き竹輪 薄力粉 あおりのり パナナ	594 Kcal	18.4 g	15.0 g	2.4 g
9	月	混ぜこみなりすし かまぼことみつばのすまし汁 あんかけ卵焼き もやしとツナの和え物 りんご	牛乳 お菓子	精白米 にんじん 油揚げ 干しいだけ しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 かまぼこ 根みつば えのきたけ 酒 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ひじき 油 ブロッコリー 片栗粉 りょくとうもやし きゅうり わかめ まぐろ油漬缶詰 りんご 普通牛乳	610 Kcal	23.0 g	21.2 g	2.3 g
10	火	大鎌田ハヤシライス チーズ入りサラダ オレンジゼリー	麦茶 高野豆腐のココロ揚げ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ レタス きゅうり しばえび チーズ コーン缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰 凍り豆腐 調整豆乳 砂糖 片栗粉 きな粉	638 Kcal	19.1 g	19.7 g	1.6 g
11	水	カレーうどん 揚げ餃子 切干大根のサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 食塩 しょうゆ カレー粉 カレーウチ むぎょう油 切干しいだけ きゅうり ハム キャベツ 穀物酢 かりごま オレンジ	648 Kcal	14.8 g	29.7 g	2.5 g
12	木	お楽しみパン(卵サンド) 貝だくさんコンソメスープ 鶏肉のマーレード焼き 海藻サラダ パナナ	麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり	コッパン 鶏卵 マヨネーズ じゃがいも たまねぎ マーレード キャベツ ウィンナー 食塩 鶏肉 おろしにんにく おろししょうが にんじん しょうゆ 油 レタス 海藻 りょくとうもやし きゅうり フレンチドレッシング パナナ 精白米 まぐろ油漬缶詰 塩昆布	627 Kcal	23.9 g	23.5 g	2.5 g
13	金	豚肉のスタミナ丼 麩のみそ汁 マカロニサラダ フルーツ入りヨーグルト	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじにら おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 砂糖 油 親心ふ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ ほうれんそう 淡色辛みそ マカロニ きゅうり コーン缶詰 マヨネーズ 食塩 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	685 Kcal	24.8 g	17.9 g	1.9 g
14	土	炊き込みごはん 大根のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつとツナ和え パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいだけ 砂糖 食塩 しょうゆ だいごん 油揚げ こまつな 淡色辛みそ 生揚げ 鶏ひき肉 たまねぎ 油 りょくとうもやし きゅうり まぐろ油漬缶詰 パナナ	646 Kcal	24.2 g	17.2 g	2.2 g
16	月	ごはん かき玉汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご	牛乳 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ しょうゆ 食塩 片栗粉 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく 薄力粉 油 じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶詰粒 マヨネーズ りんご 普通牛乳	679 Kcal	21.0 g	25.7 g	1.8 g
17	火	菜飯 豚汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	麦茶 フライドポテト	精白米 菜飯の素 豚肉 だいごん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ さけ しょうゆ 酒 ブロッコリー 凍り豆腐 干しいだけ 鶏卵 切りみつば 砂糖 オレンジ フライドポテト	688 Kcal	26.4 g	28.0 g	1.8 g
18	水	ごはん コーン中華スープ 大鎌田ビッグしゅうまい もやしのナムル パナナ	麦茶 お菓子	精白米 コーン缶詰クリーム 干しいだけ 根菜ねぎ チンゲンサイ 酒 塩 片栗粉 ぶたひき肉 たまねぎ 凍り豆腐 おろししょうが しょうゆ ごま油 しゅうまいの皮 りょくとうもやし きゅうり にんじん 酢のり ごま パナナ	576 Kcal	18.7 g	14.6 g	1.6 g
19	木	チキンカレー キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	麦茶 マシュマロサンド	精白米 鶏肉 もやし じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレーウチ 福神漬 キャベツ きゅうり コーン缶詰 まぐろ油漬 フロッコリー フレンチドレッシング バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 クラッカー マシュマロ	655 Kcal	18.5 g	17.5 g	2.1 g
20	金	★春分の日★						
21	土	★卒園式★						
23	月	スパゲティミートソース 卵スープ コールスローサラダ いちごゼリー	牛乳 お菓子	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリー にんにく 油 トマトホール トマトケチャップ ウスターソース 食塩 ほうれんそう 鶏卵 ぶなしめじ しょうゆ 酒 片栗粉 キャベツ きゅうり スイートコーン マヨネーズ 穀物酢 普通牛乳	685 Kcal	26.3 g	24.8 g	2.0 g
24	火	まぜまぜピビンバ 春雨スープ 温野菜サラダ パナナ	麦茶 ココアケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 油 りょくとうもやし にんじん ごま油 食塩 こまつな 緑豆はるさめ 干しいだけ だしのこれんこん サイシャイ しょうゆ ブロッコリー カリフラワー じゃがいも マヨネーズ パナナ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ヒュアココア	649 Kcal	19.1 g	21.9 g	2.0 g
25	水	ごはん 味噌けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 ピンズサラダ りんご	ココア お菓子	精白米 だいごん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにゃく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 しょうゆ 穀物酢 レタス トマト きゅうり ミックスビーンズ フレンチドレッシング りんご 脱脂粉乳 ヒュアココア	588 Kcal	23.3 g	18.6 g	1.7 g
26	木	ごはん なめこのみそ汁 揚げ魚のレモン和え ひじきの煮もの フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ わかめ 淡色辛みそ すけどらう 酒 食塩 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁 ブロッコリー ひじき にんじん 干しいだけ 油揚げ 大豆水煮 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	564 Kcal	24.6 g	12.5 g	2.4 g
27	金	ごはん 貝だくさんみそ汁 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 だいごん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 豚肉 じゃがいも たまねぎ グリーンピース 油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 オレンジ	548 Kcal	15.4 g	10.6 g	1.7 g
28	土	大鎌田ハヤシライス トマト入りフレンチサラダ パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ トマト レタス きゅうり コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ	665 Kcal	15.5 g	17.7 g	1.7 g
30	月	きのこごはん 豆腐と卵のすまし汁 ポテトコロッケ 春雨サラダ パナナ	牛乳 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ぶなしめじ 干しいだけ さいり菜 だし しょうゆ 砂糖 酒 油 にんじん ごぼう だいごん さといも 板こんにゃく 根菜ねぎ 片栗粉 キャベツ りょくとうもやし わかめ まぐろ油漬 穀物酢 ホットケーキミックス ウィンナー チーズ 普通牛乳	670 Kcal	17.2 g	20.5 g	1.9 g
31	火	鶏丼 のっぺい汁 キャベツとわかめの三杯酢和え ぶどうゼリー	麦茶 おかず蒸しパン	精白米 鶏肉 たまねぎ かまぼこ えのきたけ 絹さや しょうゆ 砂糖 酒 油 にんじん ごぼう だいごん さといも 板こんにゃく 根菜ねぎ 片栗粉 キャベツ りょくとうもやし わかめ まぐろ油漬 穀物酢 ホットケーキミックス ウィンナー チーズ 普通牛乳	606 Kcal	24.5 g	15.8 g	2.1 g

給食目標：正しい姿勢で食事をしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

～ツナと塩昆布の炊き込みご飯～

【材料】

米 3合
塩こんぶ 35g
ツナ缶 1缶(70g)

【作り方】

- ①炊飯器に研いた米を入れ、水を白米3合の目盛りまで加え、塩こんぶ、油を切ったツナを入れ炊飯する。
- ②炊き上がったら、全体をよく混ぜれば完成。

※塩こんぶとツナの量は、お好みで調整してください。
※お好みで、にんじんやきのこを加えてもおいしいです。

★バイキング
(お別れ会食)
ひまわり・さくら
5日(木)

★クッキング
ひまわり
13日(金)
さくら
26日(木)

今年度最後の月になりました。子どもたちは、一年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「今日の給食おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとって、保育園での給食は残りわずかになってきました。今月はひまわり組さんのリクエストメニューをたくさんとり入れました。カレー・ラーメン・唐揚げ・うどん・スパゲティ・シチューなど給食によく登場するメニューのリクエストが多かったです。みんなの好きなメニューが盛りだくさんになっています。お楽しみに！！

2020年3月 献立表

ゆり

施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん 大根のみそ汁 筑前煮 いろいろ和え オレンジ	カルピス ひな あられ	精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏肉 だれのこれんこん にんじん ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく 絹さや 砂糖 しょうゆ 酒 油 はなびりょうくとちもちやし 鶏卵 すりごま オレンジ	463 Kcal	16.3 g	15.2 g	1.4 g
3	火	★誕生日会★お赤飯 さつまいも汁 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツポンチ	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち米 甘納豆 ごま塩 鶏肉 にんじん ごぼう 根菜ねぎ さつまいも 板こんにゃく 淡色辛みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 脱脂粉乳 鶏卵 油 ウスターソース トマトケチャップ ブロッコリー チーズ コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 マヨネーズ バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 パナナ りんご	612 Kcal	21.5 g	21.4 g	1.3 g
4	水	野菜いっぱいドライカレー フレッシュサラダ みかんヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 ぶたひき肉 おろしにんにく おろししょうが これんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリー 油 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース トマトホール缶詰 レタス ブロッコリー きゅうり まくろ油漬缶詰 コーン缶粒 フレンチドレッシング 脱脂粉乳 みかん缶詰	520 Kcal	18.3 g	14.2 g	1.4 g
5	木	わかめごはん 根菜の味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナサラダ ミックスゼリー	麦茶 お菓子	精白米 わかめ ご飯の素 だいこん ごぼう にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ 淡色辛みそ 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 油 ブロッコリー コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 えだまめ フレンチドレッシング	549 Kcal	18.5 g	22.1 g	1.4 g
6	金	ごはん ワンタンスープ 酢豚 じゃこ入りナムル パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 ワンタンの皮 豚ひき肉 根菜ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ 食塩 しょうゆ 豚肉 おろししょうが 片栗粉 油 たまねぎ だれのこ 青ピーマン トマトケチャップ 砂糖 穀物酢 ほうれんそう キャベツ しらす干し こま油 パナナ	500 Kcal	15.4 g	11.9 g	1.5 g
7	土	焼きうどん わかめスープ ちくわの磯辺揚げ パナナ	野菜ジュース お菓子	うどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 しょうゆ わかめ 根菜ねぎ えのきたけ コーン缶詰 食塩 焼きそば 薄力粉 あおのり パナナ	475 Kcal	14.7 g	12.0 g	1.9 g
9	月	混ぜこみなりすし かまぼことみつばのすまし汁 あんかけ卵焼き もやしとツナの和え物 りんご	牛乳 お菓子	精白米 にんじん 油揚げ 干しいたけ しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 かまぼこ 根みつば えのきたけ 酒 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ひじき 油 ブロッコリー 片栗粉 りょうくとちもちやし きゅうり わかめ まくろ油漬缶詰 りんご 普通牛乳	487 Kcal	18.4 g	16.9 g	1.8 g
10	火	大鎌田ハヤシライス チーズ入りサラダ オレンジゼリー	麦茶 高野豆腐のココロ揚げ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ レタス きゅうり しばえび チーズ コーン缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰 凍り豆腐 調整豆腐 砂糖 片栗粉 きな粉	519 Kcal	15.5 g	15.8 g	1.3 g
11	水	カレーうどん 揚げ餃子 切干大根のサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 食塩 しょうゆ カレー粉 カレーウツ きょうざ 油 切干だいこん きゅうり ハム キャベツ 穀物酢 りんご オレンジ	494 Kcal	11.0 g	22.8 g	1.9 g
12	木	お楽しみパン(卵サンド) 貝だくさんコンソメスープ 鶏肉のマーメイド焼き 海藻サラダ パナナ	麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり	コッパン 鶏卵 マヨネーズ じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ウィンナー 食塩 鶏肉 おろしにんにく おろししょうが マーメイド しょうゆ 油 レタス 海藻 りょうくとちもちやし きゅうり フレンチドレッシング パナナ 精白米 まくろ油漬缶詰 塩昆布	502 Kcal	19.2 g	18.8 g	2.3 g
13	金	豚肉のスタミナ丼 麩のみそ汁 マカロニサラダ フルーツ入りヨーグルト	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 砂糖 鶏卵 絹ごし豆腐 根菜ねぎ ほうれんそう 淡色辛みそ マカロニ きゅうり コーン缶詰 マヨネーズ 食塩 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	548 Kcal	19.8 g	14.3 g	1.6 g
14	土	炊き込みごはん 大根のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつとツナ和え パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 砂糖 食塩 しょうゆ だいこん 油揚げ こまつな 淡色辛みそ 生揚げ 鶏ひき肉 たまねぎ 油 りょうくとちもちやし きゅうり まくろ油漬缶詰 パナナ	517 Kcal	19.3 g	13.7 g	1.8 g
16	月	ごはん かき玉汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご	牛乳 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ しょうゆ 食塩 片栗粉 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく 薄力粉 油 じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶粒 マヨネーズ りんご 普通牛乳	548 Kcal	18.4 g	22.2 g	1.4 g
17	火	菜飯 豚汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	麦茶 フライドポテト	精白米 菜飯の素 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ さけ しょうゆ 酒 ブロッコリー 凍り豆腐 干しいたけ 鶏卵 切りみつば 砂糖 オレンジ フライドポテト	536 Kcal	20.9 g	22.4 g	1.4 g
18	水	ごはん コーン中華スープ 大鎌田ビッグしゅうまい もやしのナムル パナナ	麦茶 お菓子	精白米 コーン缶詰 クリーム 干しいたけ 根菜ねぎ チンゲンサイ 油 塩 片栗粉 ぶたひき肉 たまねぎ 凍り豆腐 おろししょうが しょうゆ ごま油 しゅうまいの皮 りょうくとちもちやし きゅうり にんじん 酢 りんご オレンジ	471 Kcal	14.2 g	11.7 g	1.4 g
19	木	チキンカレー キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	麦茶 マッシュルームサンド	精白米 鶏肉 もも じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレーウツ 福神漬 キャベツ きゅうり コーン缶詰 まくろ油漬 フルッコリー フレンチドレッシング バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 クラッカー マッシュマロ	522 Kcal	14.7 g	14.4 g	1.5 g
20	金	★春分の日★						
21	土	★卒園式★						
23	月	スパゲティミートソース 卵スープ コールスローサラダ いちごゼリー	牛乳 お菓子	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリー にんにく 油 トマトホール トマトケチャップ ウスターソース 食塩 ほうれんそう 鶏卵 ぶなしめじ しょうゆ 酒 片栗粉 キャベツ きゅうり スイートコーン マヨネーズ 穀物酢 普通牛乳	557 Kcal	21.4 g	19.9 g	1.6 g
24	火	まぜまぜビビンバ 春雨スープ 温野菜サラダ パナナ	麦茶 ココアケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 油 りょうくとちもちやし にんじん ごま油 食塩 こまつな 緑豆はるさめ 干しいたけ だれのこ チンゲンサイ しょうゆ ブロッコリー カリフラワー じゃがいも マヨネーズ パナナ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ヒュアココア	519 Kcal	15.3 g	17.5 g	1.6 g
25	水	ごはん 味噌けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 ビーンズサラダ りんご	ココア お菓子	精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにゃく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 しょうゆ 穀物酢 酒 レタス トマト きゅうり マックスピンス フレンチドレッシング りんご 脱脂粉乳 ヒュアココア	490 Kcal	18.4 g	14.9 g	1.4 g
26	木	ごはん なめこのみそ汁 揚げ魚のレモン和え ひじきの煮もの フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ わかめ 淡色辛みそ すけとら 酒 食塩 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁 ブロッコリー ひじき にんじん 干しいたけ 油揚げ 大豆水煮 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	457 Kcal	19.5 g	10.0 g	1.9 g
27	金	ごはん 貝だくさんみそ汁 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 豚肉 じゃがいも たまねぎ グリーンピース 油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 キャベツ ほうれんそう りょうくとちもちやし 削り節 オレンジ	421 Kcal	12.1 g	8.1 g	1.4 g
28	土	大鎌田ハヤシライス トマト入りフレンチサラダ パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ トマト レタス きゅうり コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ	535 Kcal	12.4 g	14.5 g	1.4 g
30	月	きのこごはん 豆腐と卵のすまし汁 ポテトコロッケ 春雨サラダ パナナ	牛乳 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ぶなしめじ 干しいたけ さいたま だし えだまめ しょうゆ 砂糖 食塩 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ 根菜ねぎ 酒 ポテトコロッケ 油 キャベツ はるさめ きゅうり コーン缶詰 ハム 穀物酢 パナナ 普通牛乳	499 Kcal	12.9 g	14.7 g	1.4 g
31	火	鶏丼 のっぺい汁 キャベツとわかめの三杯酢和え ぶどうゼリー	麦茶 おかず蒸しパン	精白米 鶏肉 たまねぎ かまぼこ えのきたけ 絹さや しょうゆ 砂糖 酒 油 にんじん ごぼう だいこん さといも 板こんにゃく 根菜ねぎ 片栗粉 キャベツ りょうくとちもちやし わかめ まくろ油漬 穀物酢 ホットケーキミックス ウィンナー チーズ 普通牛乳	493 Kcal	19.9 g	12.6 g	1.7 g

給食目標：正しい姿勢で食事をしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

～ツナと塩昆布の炊き込みご飯～

【材料】

米 3合
塩こんぶ 35g
ツナ缶 1缶(70g)

【作り方】

- 炊飯器に研いだ米を入れ、水を白米3合の目盛りまで加え、塩こんぶ、油を切ったツナを入れ炊飯する。
- 炊き上がったら、全体をよく混ぜれば完成。

*塩こんぶとツナの量は、お好みで調整してください。
*お好みで、にんじんやきのこを加えてもおいしいです。

今年度最後の月になりました。子どもたちは、一年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできました。子どもたちの「今日の給食おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとって、保育園での給食は残りわずかになってきました。今月はひまわり組さんのリクエストメニューをたくさんとり入れました。カレー・ラーメン・唐揚げ・うどん・スパゲティ・シチューなど給食によく登場するメニューのリクエストが多かったです。みんなの好きなメニューが盛りだくさんになっています。お楽しみに！！

2020年3月 献立表

施設名 大鎌田保育園

きく

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん 大根のみそ汁 筑前煮 いろいろ和え オレンジ	カルピス ひな あられ	精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏肉 だしの くれんこん にんじん ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく 絹さや 砂糖 しょうゆ 酒 油 はなびりよくとうもろこし 鶏卵 すりごま オレンジ	463 Kcal	16.3 g	15.2 g	1.4 g
3	火	★誕生日会★お赤飯 さつまいも汁 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツポンチ	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち米 甘納豆 ごま塩 鶏肉 にんじん ごぼう 根菜ねぎ さつまいも 板こんにゃく 淡色辛みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 脱脂粉乳 鶏卵 油 ウスターソース トマトケチャップ ブロッコリー チーズ コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 マヨネーズ バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 パナナ りんご	612 Kcal	21.5 g	21.4 g	1.3 g
4	水	野菜いっぱいドライカレー フレッシュサラダ みかんヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 ぶたひき肉 おろしにんにく おろししょうが くれんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリー 油 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース トマトホール缶詰 レタス ブロッコリー きゅうり まくろ油漬缶詰 コーン缶粒 フレンチドレッシング 脱脂粉乳 みかん缶詰	520 Kcal	18.3 g	14.2 g	1.4 g
5	木	わかめごはん 根菜の味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナサラダ ミックスゼリー	麦茶 お菓子	精白米 わかめ ご飯の素 だいこん ごぼう にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ 淡色辛みそ 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 油 ブロッコリー コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 えだまめ フレンチドレッシング	549 Kcal	18.5 g	22.1 g	1.4 g
6	金	ごはん ワンタンスープ 酢豚 じゃこ入りナムル パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 ワンタンの皮 豚ひき肉 根菜ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ 食塩 しょうゆ 豚肉 おろししょうが 片栗粉 油 たまねぎ だしのこ 青ピーマン トマトケチャップ 砂糖 穀物酢 ほうれんそう キャベツ しらす干し ごま油 パナナ	500 Kcal	15.4 g	11.9 g	1.5 g
7	土	焼きうどん わかめスープ ちくわの磯辺揚げ パナナ	野菜ジュース お菓子	うどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 しょうゆ わかめ 根菜ねぎ えのきたけ コーン缶詰 食塩 焼きそば 薄力粉 あおのり パナナ	475 Kcal	14.7 g	12.0 g	1.9 g
9	月	混ぜこみなりすし かまぼことみつばのすまし汁 あんかけ卵焼き もやしとツナの和え物 りんご	牛乳 お菓子	精白米 にんじん 油揚げ 干しいたけ しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 かまぼこ 根みつば えのきたけ 酒 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ひじき 油 ブロッコリー 片栗粉 りんごとうもろこし きゅうり わかめ まくろ油漬缶詰 りんご 普通牛乳	487 Kcal	18.4 g	16.9 g	1.8 g
10	火	大鎌田ハヤシライス チーズ入りサラダ オレンジゼリー	麦茶 高野豆腐のココロ揚げ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ レタス きゅうり しばえび チーズ コーン缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰 凍り豆腐 調整豆腐 砂糖 片栗粉 きな粉	519 Kcal	15.5 g	15.8 g	1.3 g
11	水	カレーうどん 揚げ餃子 切干大根のサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 食塩 しょうゆ カレー粉 カレーウレウ きょうざ 油 切干だいこん きゅうり ハム キャベツ 穀物酢 りんご オレンジ	494 Kcal	11.0 g	22.8 g	1.9 g
12	木	食パン(いちごジャム) 貝だくさんコンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ パナナ	麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり	食パン いちごジャム じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ウィンナー 食塩 鶏肉 おろしにんにく おろししょうが マーマレード しょうゆ 酒 油 レタス 海藻 りんごとうもろこし きゅうり フレンチドレッシング パナナ 精白米 まくろ油漬缶詰 塩昆布	502 Kcal	19.2 g	18.8 g	2.3 g
13	金	豚肉のスタミナ丼 麩のみそ汁 マカロニサラダ フルーツ入りヨーグルト	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃこ おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 砂糖 鶏 親せみ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ ほうれんそう 淡色辛みそ マカロニ きゅうり コーン缶詰 マヨネーズ 食塩 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	548 Kcal	19.8 g	14.3 g	1.6 g
14	土	炊き込みごはん 大根のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつとツナ和え パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 砂糖 食塩 しょうゆ だいこん 油揚げ ごまつな 淡色辛みそ 生揚げ 鶏ひき肉 たまねぎ 油 りんごとうもろこし きゅうり まくろ油漬缶詰 パナナ	517 Kcal	19.3 g	13.7 g	1.8 g
16	月	ごはん かき玉汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご	牛乳 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ しょうゆ 食塩 片栗粉 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく 薄力粉 油 じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶粒 マヨネーズ りんご 普通牛乳	548 Kcal	18.4 g	22.2 g	1.4 g
17	火	菜飯 豚汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	麦茶 フライドポテト	精白米 菜飯の素 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ さけ しょうゆ 酒 ブロッコリー 凍り豆腐 干しいたけ 鶏卵 切りみつば 砂糖 オレンジ フライドポテト	536 Kcal	20.9 g	22.4 g	1.4 g
18	水	ごはん コーン中華スープ 大鎌田ビッグしゅうまい もやしのナムル パナナ	麦茶 お菓子	精白米 コーン缶詰 クリーム 干しいたけ 根菜ねぎ チンゲンサイ 油 塩 片栗粉 ぶたひき肉 たまねぎ 凍り豆腐 おろししょうが しょうゆ ごま油 しゅうまいの皮 りんごとうもろこし きゅうり にんじん 酢 りんご オレンジ	471 Kcal	14.2 g	11.7 g	1.4 g
19	木	チキンカレー キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	麦茶 マシュマロサンド	精白米 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 キャベツ きゅうり コーン缶詰 まくろ油漬 フルッコリー フレンチドレッシング バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 クラッカー マシュマロ	522 Kcal	14.7 g	14.4 g	1.5 g
20	金	★春分の日★						
21	土	★卒園式★						
23	月	スパゲティミートソース 卵スープ コールスローサラダ いちごゼリー	牛乳 お菓子	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリー にんにく 油 トマトホール トマトケチャップ ウスターソース 食塩 ほうれんそう 鶏卵 ぶなしめじ しょうゆ 酒 片栗粉 キャベツ きゅうり スイートコーン マヨネーズ 穀物酢 普通牛乳	557 Kcal	21.4 g	19.9 g	1.6 g
24	火	まぜまぜビビンバ 春雨スープ 温野菜サラダ パナナ	麦茶 ココアケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 油 りんごとうもろこし にんじん ごま油 食塩 ごまつな 緑豆はるさめ 干しいたけ だしのこ チンゲンサイ しょうゆ ブロッコリー カリフラワー じゃがいも たまねぎ マヨネーズ パナナ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ヒュアココア	519 Kcal	15.3 g	17.5 g	1.6 g
25	水	ごはん 味噌けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 ピンズサラダ りんご	ココア お菓子	精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにゃく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 しょうゆ 穀物酢 酒 レタス トマト きゅうり マックスピンス フレンチドレッシング りんご 脱脂粉乳 ヒュアココア	490 Kcal	18.4 g	14.9 g	1.4 g
26	木	ごはん なめこのみそ汁 揚げ魚のレモン和え ひじきの煮もの フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ わかめ 淡色辛みそ すけとら 酒 食塩 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁 ブロッコリー ひじき にんじん 干しいたけ 油揚げ 大豆水煮 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	457 Kcal	19.5 g	10.0 g	1.9 g
27	金	ごはん 貝だくさんみそ汁 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 豚肉 じゃがいも たまねぎ グリーンピース 油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 キャベツ ほうれんそう りんごとうもろこし 削り節 オレンジ	421 Kcal	12.1 g	8.1 g	1.4 g
28	土	大鎌田ハヤシライス トマト入りフレンチサラダ パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮 グリーンピース 油 ハヤシルウ トマト レタス きゅうり コーン缶粒 まくろ油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ	535 Kcal	12.4 g	14.5 g	1.4 g
30	月	きのこごはん 豆腐と卵のすまし汁 ポテトコロッケ 春雨サラダ パナナ	牛乳 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ぶなしめじ 干しいたけ さいたま だし しょうゆ しょうゆ 砂糖 酒 油 にんじん ごぼう だいこん さといも 板こんにゃく 根菜ねぎ 片栗粉 キャベツ りんごとうもろこし わかめ まくろ油漬 穀物酢 ホットケーキミックス ウィンナー チーズ 普通牛乳	499 Kcal	12.9 g	14.7 g	1.4 g
31	火	鶏丼 のっぺい汁 キャベツとわかめの三杯酢和え ぶどうゼリー	麦茶 おかず蒸しパン	精白米 鶏肉 たまねぎ かまぼこ えのきたけ 絹さや しょうゆ 砂糖 酒 油 にんじん ごぼう だいこん さといも 板こんにゃく 根菜ねぎ 片栗粉 キャベツ りんごとうもろこし わかめ まくろ油漬 穀物酢 ホットケーキミックス ウィンナー チーズ 普通牛乳	493 Kcal	19.9 g	12.6 g	1.7 g

給食目標：正しい姿勢で食事をしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

～ツナと塩昆布の炊き込みご飯～

【材料】

- 米 3合
- 塩こんぶ 35g
- ツナ缶 1缶(70g)

【作り方】

- 炊飯器に研いだ米を入れ、水を白米3合の目盛りまで加え、塩こんぶ、油を切ったツナを入れ炊飯する。
- 炊き上がった後、全体をよく混ぜれば完成。

*塩こんぶとツナの量は、お好みで調整してください。
*お好みで、にんじんやきのこを加えてもおいしいです。

今年度最後の月になりました。子どもたちは、一年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできました。子どもたちの「今日の給食おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとって、保育園での給食は残りわずかになってきました。今月はひまわり組さんのリクエストメニューをたくさんとり入れました。カレー・ラーメン・唐揚げ・うどん・スパゲティ・シチューなど給食によく登場するメニューのリクエストが多かったです。みんなの好きなメニューが盛りだくさんになっています。お楽しみに！！

2020年3月 献立表

すみれ 施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん 大根のみそ汁 筑前煮 青菜のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏ひき肉 れんこん にんじん ごぼう 干しいだけ さといも 絹さや 砂糖 しょうゆ 酒 油 なばなりよくとうもろやし みかん缶	463 Kcal	16.3 g	15.2 g	1.4 g
3	火	★誕生日会★ごはん さつまい 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのだし煮 パナナ	麦茶 ヨーグルト	精白米 にんじん ごぼう 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 しょうゆ ブロッコリー にんじん パナナ	612 Kcal	21.5 g	21.4 g	1.3 g
4	水	ごはん キャベツのスープ 鶏そぼろのトマト煮 ほうれん草のだし煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 きゃべつ たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 ぶなしめじ トマト缶 れんこん ほうれん草 もやし 脱脂粉乳	520 Kcal	18.3 g	14.2 g	1.4 g
5	木	ごはん 根菜の味噌汁 肉団子の野菜あんかけ きゃべつのだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん ごぼう にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ 白菜 えのき きゃべつ ほうれん草 みかん缶	549 Kcal	18.5 g	22.1 g	1.4 g
6	金	ごはん ワンタンスープ たらのおろし煮 根菜煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 ワンタンの皮 根菜ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいだけ 食塩 しょうゆ たら だいこん じゃがいも さつまいも にんじん パナナ	500 Kcal	15.4 g	11.9 g	1.5 g
7	土	ごはん うどん汁 鶏そぼろ ブロッコリーのだし煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 うどん たまねぎ にんじん わかめ ねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー にんじん パナナ	475 Kcal	14.7 g	12.0 g	1.9 g
9	月	ごはん たまねぎのすまし汁 トマト煮込みハンバーグ もやしのだし煮 りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ えのき ねぎ 鶏ひき肉 にんじん 干しいだけ ひじき 片栗粉 もやし わかめ りんご	487 Kcal	18.4 g	16.9 g	1.8 g
10	火	ごはん 白菜スープ じゃがいものケチャップ煮 ブロッコリーのだし煮 みかん缶	麦茶 きなこ蒸しパン	精白米 白菜 たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 じゃがいも ケチャップ ブロッコリー しめじ みかん缶 小麦粉 きなこ	519 Kcal	15.5 g	15.8 g	1.3 g
11	水	ごはん うどん汁 たら野菜煮 きゃべつのだし煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 うどん たまねぎ にんじん 根菜ねぎ わかめ たら だいこん しめじ きゃべつ ほうれん草 パナナ	494 Kcal	11.0 g	22.8 g	1.9 g
12	木	食パン(いちごジャム) 貝だくさんコンソメスープ 肉団子の野菜煮 かぼちゃマッシュ パナナ	麦茶 じゃがいもおやき	食パン いちごジャム じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ 鶏ひき肉 ブロッコリー しめじ はくさい かぼちゃ パナナ じゃがいも 片栗粉	502 Kcal	19.2 g	18.8 g	2.3 g
13	金	ごはん 麩のみそ汁 鶏そぼろ煮 じゃがいもマッシュ ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 観世ぶ 絹ごし豆腐 ほうれん草 ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 脱脂粉乳	548 Kcal	19.8 g	14.3 g	1.6 g
14	土	ごはん 大根のみそ汁 たら煮つけ きゃべつのだし煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん こまつな 淡色辛みそ たら きゃべつ にんじん パナナ	517 Kcal	19.3 g	13.7 g	1.8 g
16	月	ごはん 豆腐のすまし汁 肉団子のおろし煮 じゃがいもマッシュ りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 絹ごし豆腐 たまねぎ えのき 根菜ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 だいこん じゃがいも ブロッコリー にんじん りんご	548 Kcal	18.4 g	22.2 g	1.4 g
17	火	ごはん 貝だくさん汁 鮭の野菜煮 かぼちゃの甘煮 みかん缶	麦茶 さつまい 蒸しパン	精白米 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 淡色辛みそ さけ はくさい にんじん かぼちゃ みかん缶 小麦粉 さつまいも	536 Kcal	20.9 g	22.4 g	1.4 g
18	水	ごはん わかめスープ 鶏そぼろ煮 もやしのだし煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 わかめ たまねぎ えのき 根菜ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ 凍り豆腐 もやし にんじん ほうれん草 パナナ	471 Kcal	14.2 g	11.7 g	1.4 g
19	木	ごはん 野菜スープ じゃが芋のケチャップ煮 キャベツのだし煮 ヨーグルト	麦茶 パナナパンケーキ	精白米 はくさい しめじ にんじん じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ きゃべつ ブロッコリー 脱脂粉乳 砂糖 小麦粉 パナナ	522 Kcal	14.7 g	14.4 g	1.5 g
20	金	★春分の日★						
21	土	★卒園式★						
23	月	ごはん ほうれん草のスープ 肉団子のトマト煮 さつまい 甘煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 ほうれん草 たまねぎ しめじ 鶏ひき肉 きゃべつ にんじん トマトホール トマトケチャップ さつまいも パナナ	557 Kcal	21.4 g	19.9 g	1.6 g
24	火	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏そぼろ煮 じゃがいもマッシュ パナナ	麦茶 さつまい とりんご煮	精白米 チンゲン菜 たまねぎ 干しいだけ 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー にんじん パナナ さつまいも りんご	519 Kcal	15.3 g	17.5 g	1.6 g
25	水	ごはん みそけんちん汁 じゃが芋と肉団子煮 ブロッコリーのだし煮 りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ ぶなしめじ じゃがいも ブロッコリー もやし りんご	490 Kcal	18.4 g	14.9 g	1.4 g
26	木	ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ魚のレモン甘酢 ひじきの煮もの フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 絹ごし豆腐 根菜ねぎ わかめ 淡色辛みそ すけとうだら だいこん さつまいも じゃがいも にんじん 脱脂粉乳	457 Kcal	19.5 g	10.0 g	1.9 g
27	金	ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏じゃが キャベツのだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ ほうれん草 りんご とうもろやし みかん缶	421 Kcal	12.1 g	8.1 g	1.4 g
28	土	ごはん 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん レタス きゃべつ 鶏ひき肉 ブロッコリー にんじん パナナ	535 Kcal	12.4 g	14.5 g	1.4 g
30	月	ごはん わかめスープ 豆腐のそぼろ煮 じゃがいもマッシュ パナナ	麦茶 お菓子	精白米 わかめ しめじ 干しいだけ まいだけ ねぎ 豆腐 はくさい 鶏ひき肉 じゃがいも にんじん ブロッコリー パナナ	499 Kcal	12.9 g	14.7 g	1.4 g
31	火	ごはん のっぺい汁 肉団子の野菜煮 キャベツのだし煮 みかん缶	麦茶 かぼちゃ 蒸しパン	精白米 にんじん ごぼう だいこん さといも ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ えのき しめじ きゃべつ もやし わかめ みかん缶 小麦粉 かぼちゃ	493 Kcal	19.9 g	12.6 g	1.7 g

給食目標：正しい姿勢で食事をしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

今年度最後の月になりました。子どもたちは、一年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「今日の給食おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとって、保育園での給食は残りわずかになってきました。今月はひまわり組さんのリクエストメニューをたくさんとり入れました。カレー・ラーメン・唐揚げ・うどん・スパゲティ・シチューなど給食によく登場するメニューのリクエストが多かったです。みんなの好きなメニューが盛りだくさんになっています。お楽しみに！！

～ツナと塩昆布の炊き込みご飯～

【材料】

米 3合
塩こんぶ 35g
ツナ缶 1缶(70g)

【作り方】

- 炊飯器に研いだ米を入れ、水を白米3合の目盛りまで加え、塩こんぶ、油を切ったツナを入れ炊飯する。
- 炊き上がった後、全体をよく混ぜれば完成。

* 塩こんぶとツナの量は、お好みで調整してください。
* お好みで、にんじんやきのこを加えてもおいしいです。