



3月献立表

今月の食事目標
好き嫌いをなく食べましょう
バランスのよい食べ方を知りましょう

○午前のおやつ ◎
午後のおやつ

R6. 3. 1 南陽幼保園

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
1	金	ヨーグルト	ちらし 寿司	手作りさつま揚げ 菜の花あえ すまし汁	お茶 ひなあられ	○ヨーグルト 魚すり身 卵 豆腐 チーズ	かんぴょう れんこん しいたけ 人参 きぬさや しょうが コーン ねぎ ほうれん草 三つ葉 えのき	米 片栗粉 サラダ油 ◎ひなあられ
2	土	お茶 ポーロ	スパゲティ	(矢田野)スパゲティイタリアン 小魚 チーズ	お茶 ひなあられ	牛豚ひき肉 ハム 小魚 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン	○ポーロ スパゲティ
4	月	お茶 チーズ	わかめ ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテサラ 味噌汁(白菜)	牛乳 アメリカンドック	○チーズ 豚肉 ハム 揚げ 味噌 ◎牛乳 ウインナー	わかめ たまねぎ 人参 ピー マン きゅうり コーン りんご 白菜 えのき	米 じゃがいも マヨネーズ ◎ホット ケーキミックス サラダ油
5	火	お茶 バナナ	ごはん	ぶりの照り焼き 納豆和え 味噌汁(なめこ)	牛乳 ビスケット	ぶり 納豆 豆腐 味噌 ◎牛乳	○バナナ ほうれん草 人参 もやし ねぎ なめこ	米 サラダ油 ◎ビスケット
6	水	お茶 ビスケット	ごはん	おでん 鶏味噌 パンサンサー	牛乳 フレンチトースト	揚げ 竹輪 鶏ひき肉 味噌 ハム 卵 ◎牛乳	大根 人参 昆布 里芋 きゅうり	◎ビスケット 米 春雨ごま油 ◎食パン パター
7	木	お茶 せんべい	パン	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ トマト	ジョア クラッカー	鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 たまねぎ コーン レタス きゅうり りんご トマト	○せんべい パン バター ◎ジョア クラッカー
8	金	お茶 せんべい	スパゲ ティ	スパゲティイタリアン わかめフレンチ 大根スープ	くだものゼリー	牛豚ひき肉 ハム チーズ ベーコン	たまねぎ 人参 わかめ レ タス きゅうり みかん 大根	○せんべい スパゲティ ごま油 ◎くだものゼリー
9	土	お茶 せんべい	うどん	(矢田野)カレーうどん 小魚 チーズ	プリン アラモード	豚肉 小魚 チーズ	たまねぎ ねぎ	○せんべい うどん カレールー
11	月	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のから揚げ マセドアンサラダ コーンかきたまスープ	プリン アラモード	○ヨーグルト 鶏肉 チーズ ハム 卵 ◎牛乳	人参 きゅうり コーン たまねぎ	米 じゃがいも マヨネーズ サラダ油 片栗粉 ◎プリン(の素 生クリーム
12	火	お茶 バナナ	ごはん	江戸っ子煮 りんご 切干大根のゴマネーズ和え	牛乳 ビスケット	牛肉 大豆 高野豆腐 ツナ ◎牛乳	○バナナ 人参 昆布 たけのこ しらたき 切干だいこん きゅうり ごま りんご	米 麩 マヨネーズ ◎ビスケット
13	水	お茶 ポーロ	ごはん	煮込みハンバーグ 温野菜 白菜スープ	牛乳 マカロニ きなこ	牛豚ひき肉 卵 ベーコン ◎牛乳 きなこ	たまねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 こねぎ しめじ	○ポーロ 米 パン粉 さつまいも ◎マカロニ
14	木	お茶 せんべい	パン	セルフサンド (コロッケ、チーズ) コーンチャウダー フルーツ	ヨーグルト	チーズ ハム 鶏肉 ◎ヨーグルト	レタス きゅうり 人参 コーン パセリ りんご オレンジ	○せんべい パン コロッケ じゃがいも
15	金	お茶 ビスケット	ごはん	サケフライタルタル 味噌汁(豆腐) ドレッシングサラダ	牛乳 せんべい	サケ 卵 豆腐 味噌 ◎牛乳	たまねぎ パセリ レタス きゅうり わかめ 人参	○ビスケット 米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ ごま油 ◎せんべい

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 514kcal たんぱく質 13.7~27.3g
脂質 12.2~18.2g 食塩 1.6g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 586kcal たんぱく質 14.7~29.3g
脂質 13.1~19.5g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
16	土			卒園式				
18	月	お茶 せんべい	ごはん	さばの立田揚げ 小松菜のお浸し 根菜味噌汁	牛乳 ホットケーキ	さば 揚げ 味噌 ◎牛乳 卵	小松菜 人参 れんこん 大根 ごぼう	○せんべい 米 かたくり粉 ◎ホット ケーキ粉 パター サラダ油
19	火	お茶 ビスケット	ごはん	チキンポトフ チーズ 糸きりわかめサラダ	ジョア せんべい	鶏肉 ウインナー チーズ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ レタス わかめ きゅうり	○ビスケット 米 じゃがいも ◎ジョア せんべい
21	木	お茶 チーズ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 スパサラ ポテトスープ	牛乳 せんべい	○チーズ 鶏肉 ツナ ベーコン ◎牛乳	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ	米 マーマレードジャム サラダ油 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ ◎せんべい
22	金	お茶 ポーロ	ゆかり ごはん	ぎょうざ入りスープ パナナ トマトサラダ	お茶 豆乳もち	豚肉 ぎょうざ チーズ ハム ◎豆乳 きなこ	小松菜 人参 しいたけ もやし トマト レタス きゅうり パナナ	○ポーロ 米 マヨネーズ ◎片栗粉
23	土	お茶 せんべい	焼きそば	焼きそば 小魚 チーズ		豚肉 小魚 チーズ	人参 キャベツ もやし	○せんべい 中華麺
25	月	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ひじきナムル	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 肉しゅうまい ◎牛乳	○バナナ 人参 ねぎ ピーマン ひじき もやし きゅ うり	米 ごま油 ◎ビスケット
26	火	お茶 せんべい	カレー ライス	チキンカツ 和風サラダ フルーツポンチ	牛乳 ウエハース	豚肉 鶏肉 竹輪 ◎牛乳	人参 たまねぎ レタス きゅうり りんご みかん バナナ	○せんべい 米 じゃがいも パン粉 サラダ油 マヨネーズ カレールーウ ◎ウエハース
27	水	ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ りんご 春雨サラダ	牛乳 せんべい	○ヨーグルト 大豆 豚肉 ウインナー ハム ◎牛乳	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも 春雨 マヨネーズ ◎せんべい

3月は、ゆい組さんの大好きなメニューがいっぱい!!

今年度もあと1ヶ月となりました。ゆい組さんは、あと1ヶ月で1年生になります。
3月は、ゆい組さんの好きなメニューをたくさん入れてあります♡
小学校に進級して、南陽幼保園の給食は、美味しかったなー♪楽しかったなー♪と
思い出してくれるような給食作りを頑張りたいと思います。



※3月23日の土曜保育は、南陽幼保園で行います。

