

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児	以上児
1・15 火	ごはん(おぎいり) れぼーのあまに ごまあえ みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァ レー/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖 /いりごま(白)/ じゃがいも/★スパ ゲッティ(カッ ト)	豚レバー/白みそ/ 煮干し(だし用)/ ベーコン/★粉チ ーズ	しょうが/にんにく /キャベツ/人参/ 玉葱/ピーマン	ぎゅうにゅう せんべい  おちゃ なほりたん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 512 kcal 20.3 21.0 g 14.7 13.3 g 1.5 1.7 g
2・16 水	ごはん(おぎいり) さかなのてりやき きんぴらごぼう みそしる (こまつな・えのき)	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/米サ ラダ油/ごま油/★ 小麦粉/★バター	ぶり又はさわら/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★た まご	しょうが/ごぼう/ 人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜 /えのきたけ/レー ズン	おちゃ べびーちーず  ぎゅうにゅう れーずんくっきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 581 kcal 20.3 22.7 g 21.5 22.8 g 1.7 1.5 g
3 木	 <b>ひなまつり・とくべつこんだて</b> <b>※メニュー・日程は保育園によって異なります。</b> 							
17 木	ろーるばん たんどりーちきん ぶろっこりーさらだ はくさいすーぷ	★ロールパン35 (卵なし)/米サラ ダ油/★マヨネーズ タイプドレッシング /精白米/上白糖	鶏モモ(皮なし)/★ プレーンヨーグルト /ベーコン/鶏モモ ひき肉/★高野豆腐 (短冊)	にんにく/玉葱/ト マト/ブロッコリー /キャベツ/白菜/ 備蓄用ホールコー ン缶/人参	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ こーんいりませごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 498 kcal 21.9 22.7 g 18.2 16.9 g 1.7 1.7 g
4・18 金	ごはん(おぎいり) とうふだんご きりほしだいこんのいために すましじる (ほうれんそう・ふ)	精白米/ピタヴァ レー/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖 /★小町ふ/★食パ ン(6枚切り)/★ マヨネーズタイプド レッシング	★押し豆腐/豚ひき 肉(上)/★たまご /★スキムミルク/ ★油揚げ/かつお節 (だし用)/★牛乳 /あおのり	長ねぎ/切干し大根 /人参/さやえんどう (絹さや)/ほう れん草	おちゃ きなこよーぐると  ぎゅうにゅう ぼんせんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 565 kcal 20.0 20.7 g 20.3 21.8 g 1.5 1.7 g
5・19 土	ごはん(おぎいり) じゃがいものそばろに みそしる (わかめ・ねぎ) かためきちーず	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ 上白糖/米サラダ油 /★せんべい	豚ひき肉(上)/干 わかめ/白みそ/煮 干し(だし用)/★ 型抜きチーズ/★牛 乳	玉葱/人参/長ねぎ  	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 483 kcal 17.9 18.0 g 16.2 15.0 g 1.6 1.9 g
7・㉑ 月	ごはん(おぎいり) ぼーべきゅーそーすあえ ばいんいりあます ちんげんさいの さっぱりすーぷ	精白米/ピタヴァ レー/かたくり粉/ 米サラダ油/じゃが いも/上白糖/クッ キー	豚肩小間/ポーク ウィンナー/かつお 節(だし用)/★牛 乳	しょうが/玉葱/人 参/ピーマン/キャ ベツ/きゅうり/パ イン缶/チンゲン菜 /りんご	おちゃ べびーちーず  ぎゅうにゅう りんご くっきー 福田4・5歳児のみパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 566 kcal 15.9 17.0 g 20.2 21.2 g 1.8 1.8 g
8・22 火	ごはん(おぎいり) さばのみそに さんしょくおひたし すましじる(ふ・ねぎ)	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/★小 町ふ/かたくり粉/ 黒砂糖	さば/赤みそ/かつ お節/かつお節(だ し用)/★牛乳/★ 豆乳 国産無調整/ ★きな粉	しょうが/ほうれん 草/えのきたけ/人 参/長ねぎ	おちゃ きよみかななど  ぎゅうにゅう とうにゅうもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437 547 kcal 17.4 22.5 g 16.6 21.6 g 1.3 1.9 g
9・23 水	ごはん(おぎいり) とうふちゃんぷるー れんこんちっぷす みそしる (だいこん・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァ レー/米サラダ油/ 上白糖/★バター/ ★小麦粉/マーマ レード	★押し豆腐/豚肩小 間/かつお節/★油 揚げ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛 乳/★たまご/★プ レーンヨーグルト/ ★スキムミルク	もやし/人参/にら /れんこん/大根	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう よーぐるとけーき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 606 kcal 24.3 26.2 g 22.2 22.8 g 1.6 1.7 g
10・24 木	10日:(3歳以上児)せきはん (3歳未満児)ごはん(おぎいり) 24日:ごはん(おぎいり) とりのからあげ なむる ほしのすましじる (ほしのふ・わかめ)	かたくり粉/米サラ ダ油/ごま油/★ふ (星の麩)/★ロー ルパン35(卵な し) 10日:もち米/いり ごま(黒) 24日:精白米/ピタ ヴァレー/いちご ジャム(あま王)	鶏モモ(皮なし)/干 わかめ/かつお節 (だし用)/★牛乳 (10日:あずき/★ホ ップクリーム)	しょうが/もやし/ ほうれん草/人参 10日:いちご	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう 10日:いちごくりーむぼん 24日:じゃむぼん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(10日) 507 596 kcal (24日) 505 565 kcal 21.1 25.1 g (24日) 21.4 23.9 g 脂質(10日) 20.4 21.7 g (24日) 17.5 17.9 g 食塩相当量(10日) 1.4 2.0 g (24日) 1.5 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価 未満児以上児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
11・25 金	こめこぼん ほうれんそうのこめこ とうにゅうぐらたん びちくこーんかんさらだ ぎゅうにゅう 	★米粉パンズ35/ じゃがいも/米サラ ダ油/米粉/上白糖 /精白米/ピタヴァ レー	ベーコン/★豆乳 国産無調整/★ミッ クスチーズ(ピザ 用)/★牛乳/備蓄 用ツナオイル缶/★ 塩昆布/★高野豆腐 (短冊)	玉葱/ほうれん草/ 人参/備蓄用ホー ルコーン缶/キャベツ /きゅうり/トマト	おちゃ きなこよーぐると  おちゃ びちくつなかんごはん 	エネルギー 511 607 kcal たんぱく質 19.9 21.0 g 脂 質 20.4 23.0 g 食塩相当量 1.4 1.5 g	
12・26 土	やきうどん ぎゅうにゅう きよみかん	★うどん(ゆで)/上 白糖/ごま油/米サ ラダ油/★せんべい	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人 参/国産の甘い柑橘 類	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー 378 445 kcal たんぱく質 19.0 21.9 g 脂 質 17.5 18.8 g 食塩相当量 1.6 1.5 g	
14・28 月	ごはん(おぎいり) 14日: かれーしちゅー 28日: はやしらいす だいこんさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァ レー/★小麦粉/★ バター/米サラダ油 /上白糖/ごま油/ ★せんべい 14日: じゃがいも	★牛乳 14日: 豚モモ/★ス キムミルク 28日: 豚肩小間	玉葱/人参/にんに く/大根/きゅうり /トマト/国産の甘 い柑橘類 14日: グリンピース (冷凍) 28日: パセリ/エリ ンギ	おちゃ よーぐると  おちゃ せんべい きよみかん	エネルギー(14日) 473 538 kcal (28日) 492 561 kcal たんぱく質(14日) 18.2 19.0 g (28日) 19.7 20.9 g 脂 質(14日) 15.4 16.7 g (28日) 18.3 20.2 g 食塩相当量(14日) 0.9 1.2 g (28日) 1.2 1.4 g	
29 火	ごはん(おぎいり) ささみかつ にんじんしりしり すましじる (こまつな・しめじ)	精白米/ピタヴァ レー/★小麦粉/★ パン粉/米サラダ油 /ごま油/上白糖/ いりごま(白)/★小 町ふ	ささ身/備蓄用ツナ オイル缶/かつお節 (だし用)/★牛乳	人参/小松菜/しめ じ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう しんぶるふうすく	エネルギー 466 537 kcal たんぱく質 20.5 23.1 g 脂 質 20.2 21.4 g 食塩相当量 1.3 1.2 g	
30 水	ごはん(おぎいり) こうやとうふととりにくのうまに ひじきのふりかけ みそしる (ちんげんさい・ねぎ) りんご	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ 上白糖/米サラダ油 /かたくり粉/いり ごま(白)/★蒸し中 華めん(焼きそば用)	★高野豆腐(板)/ 鶏モモ(皮なし)/干 ひじき(アノメ釜、 乾)/かつお節/白 みそ/煮干し(だし 用)/豚ひき肉 (上)/あおのり	人参/玉葱/干し椎 茸/チンゲン菜/長 ねぎ/りんご/キャ ベツ/もやし	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ やきそば	エネルギー 465 453 kcal たんぱく質 19.0 18.5 g 脂 質 13.0 10.4 g 食塩相当量 1.7 1.8 g	
31 木	ごはん(おぎいり) びびんぼ ぽてとふらい みそしる (はくさい・わけぎ)	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/いり ごま(白)/ごま油/ じゃがいも/米サラ ダ油/★カルシウム ウエハース	豚肩せん切り/赤み そ/白みそ/煮干し (だし用)/★カッ プヨーグルト	しょうが/にんにく /もやし/ほうれん 草/人参/白菜/わ けぎ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぷよーぐると かるしゅうむうえはーす	エネルギー 486 488 kcal たんぱく質 20.2 20.2 g 脂 質 14.9 13.0 g 食塩相当量 1.1 1.3 g	

\* 午前おやつは3歳未満児のみです。

\* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	482kcal	19.8g	18.3g	302mg	2.3mg	1.5g
3歳以上児	540kcal	21.5g	19.1g	247mg	2.4mg	1.6g

### 3月3日は『ひなまつり』です。

ひなまつりは『桃の節句』と言われ、桃の花やひな人形を飾り、ひなあられやちらし寿司、はまぐりの料理を食べて、子どもの健やかな成長を願う行事です。

ゆいぐみのみなさん、  
ぞつえんおめでとございます！

しょうがくせいになっても、なんでもよくたべてげんきにすごしてください！

### 給食で人気のメニュー

### にんじんしりしり

沖縄の郷土料理です。

「しりしり」は沖縄の言葉で、せん切りという意味です♪

【材料(4人分)】

- 人参 2/3本
- ツナオイル缶 1/2缶
- ごま油 小さじ1
- 上白糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- いりごま(白) 小さじ1

【作り方】

- ① 人参をせん切りにする。
- ② ごま油で人参を炒める。
- ③ ツナ缶を加え、調味料で味を調える。
- ④ ごまを散らす。

ゆり組さんも「おいしい〜」とよく食べてくれたメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

3月29日の給食に登場します♪  
お楽しみに！

