

令和3年3月献立表



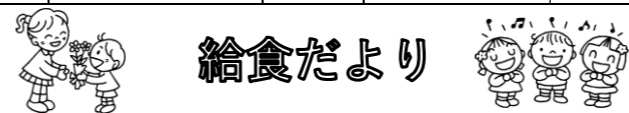
湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ さくらんぼ、いちご、 みかん組のみです。	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
01月	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃサラダ (おから・コーン)	613(566) 23.8(22.5) 18.8(18.9) 1.2(1.1)	米、〇非常食パン(メープル)、塩こうじ、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、〇ミロ、白みそ、おからパウダー、◎牛乳	かぼちゃ、なめこ、きゅうり、葉ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳 おせんべい	ミロ メープルパン
02月	御飯 カレー ポパイサラダ バナナ	665(586) 17.9(16.2) 23.9(22.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇グラニュー糖、〇こま、三温糖、油、ごま油、◎三温糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉、しらす干し、◎豆腐、◎ヨーグルト	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、にんにく、わかめ、しょうが、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	カレーの王子様、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢	飲むヨーグルト(オレンジ)マンナ	牛乳 市松クッキー
03月	ちらし寿司 潮汁 豚かつ キャベツサラダ ひなまつり桃ゼリー	588(549) 23.0(21.7) 13.0(14.5) 1.8(1.5)	米、三温糖、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング、油、花菱	豚肉、〇カルピス、あさり水煮缶、ツナ油漬缶、豆腐、てんぷら、◎牛乳	キャベツ、にんじん、白桃缶、たけのこ、さやえんどう、れんこん、なばな、かんぴょう、干ししいたけ、粉寒天、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、中濃ソース、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	カルピス ビスコ ひなあられ
04月	御飯&鶏そぼろ みそ汁(華麩・わかめ) さばのみぞ煮 ポテトサラダ	614(558) 24.4(21.4) 20.4(21.0) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇三温糖、マヨドレ、三温糖、華麩、油、片栗粉	〇牛乳、さば、鶏ひき肉、白みそ、〇きな粉、◎牛乳	にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳 バナナクッキー	牛乳 マカロニきな粉
05月	デミスバゲティ ポテトスープ いちごゼリー	536(421) 20.1(16.6) 14.4(10.8) 2.6(2.1)	スパゲッティ、〇米、じゃがいも、〇こま、油、アレルギー用マーガリン、三温糖	〇牛乳、豆腐、〇さけフレック、豚ひき肉、牛ひき肉、◎ヨーグルト	トマト缶、たまねぎ、いちご、いちごゼリーの素、クリームコーン缶、にんじん、セロリ、しめじ、〇焼きのり、にんにく	デミグラスソース、ワイン(赤)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソースの素、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 おにぎり(鮭)
06月	御飯 味噌スープ ハンバーグ ゆでブロッコリー バナナ	628(553) 23.8(21.3) 17.1(16.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、〇ロールパン、アレルギー用マーガリン、パン粉	〇牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、〇ブルーベリージャム、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパンサンド(ブルーベリー)
08月	御飯 五目汁(鶏・里芋) レバーのかりん揚げ ごまみそソース アスパラカレーソース	558(510) 22.0(20.6) 16.2(16.0) 1.9(1.7)	米、〇米、さといも、片栗粉、〇三温糖、油、〇油、三温糖、すりこま、ごま	〇牛乳、豚レバー、木綿豆腐、◎豆腐、鶏もも肉、ベーコン、白みそ、◎きな粉、◎牛乳	グリーンアスパラガス、〇にんじん、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい	牛乳 にんじんもち
09月	御飯 ピーンチュー 里芋サラダ デコボン	707(602) 22.9(20.2) 23.5(20.4) 1.8(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、マヨドレ、〇油、〇三温糖、〇小麦粉、三温糖、油、〇砂糖、片栗粉、◎三温糖	〇牛乳、牛肉、〇豆腐、〇ミロ、ベーコン、白みそ、◎ヨーグルト	デコボン、〇りんご、かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、ブロッコリー、わかめ	デミグラスソース、ワイン(赤)、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、〇食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト& 玄米フレーク	ミロ りんごケーキ
10月	御飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) ぶりの照り焼き きんぴら	561(508) 21.1(19.8) 16.9(17.2) 1.7(1.5)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇片栗粉、〇白玉粉、三温糖、〇三温糖、ごま油、ごま、〇油、〇こま油	〇牛乳、ぶり、〇豚ひき肉、白みそ、〇白みそ、◎牛乳	にんじん、ごぼう、キャベツ、〇にんじん、〇ねぎ、〇にら、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇酢、〇食塩、食塩	牛乳 枝豆 ビスケット	牛乳 チヂミ
11月	ちゃんぽんラーメン じゃがベーコン りんご	540(509) 19.2(18.6) 15.5(16.1) 2.6(2.2)	ゆで中華めん、じゃがいも、〇米、油、ごま油、〇こま、〇三温糖	〇牛乳、豚肉、豆腐、〇油揚げ、ベーコン、さつま揚げ、かまぼこ、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、〇酢、中華だし、食塩、〇食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 いなりすし
12月	ガバオライス トマトスープ バナナ	554(463) 18.0(16.2) 15.2(14.3) 1.6(1.6)	米、じゃがいも、三温糖、米粉、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、〇ぶどうゼリーの素、はくさい、赤ピーマン、トマト缶、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー カルシウムせん
13月	御飯 カレー わかめスープ(キャベツ) りんご	579(528) 17.6(17.1) 20.0(19.3) 2.4(2.1)	米、〇食パン、じゃがいも、〇アレルギー用マーガリン、〇砂糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、〇きな粉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレーの王子様、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 きな粉 クリームサンド
15月	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが はるさめの酢の物(みかん)	665(592) 21.0(19.5) 21.7(20.1) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、〇アレルギー用マーガリン、〇三温糖、〇アーモンド、はるさめ、三温糖、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉、〇脱脂粉乳、◎豆腐、白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、〇干しぶどう、ねぎ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 カルシウム クッキーバー
16月	御飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 白ゼリー	580(527) 25.5(22.6) 18.5(18.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、〇アレルギー用マーガリン、三温糖、〇グラニュー糖、油、〇小麦粉、ごま、ごま油、◎三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、豆腐、〇ミロ、かまぼこ、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、いちご、粉寒天、わかめ、しょうが、◎レモン果汁、◎ぶどう濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、こしょう	飲むヨーグルト(ぶどう)マンナ	ミロ 麩のラスク
17月	きつねうどん 枝豆とベーコンのサラダ オレンジ	554(511) 21.5(20.2) 18.7(18.9) 1.6(1.4)	ゆでうどん、〇米、さつまいも、マヨドレ、〇三温糖、三温糖、〇すりこま、油	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、なると、〇白みそ、◎牛乳	オレンジ、むき枝豆、ほうれん草、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇みりん、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	牛乳 五平餅(ごま)
18月	お赤飯 すまし汁(たけのこ) さけの塩焼き 野菜コロッケ 菜の花のごま和え いちご	605(566) 26.0(23.0) 14.5(17.4) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、もち米、塩こうじ、パン粉、油、すりこま、小麦粉、三温糖、花菱、黒ごま	〇牛乳、さけ、ささげ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、◎牛乳	いちご、なばな、たまねぎ、〇ブルーベリージャム、にんじん、たけのこ、コーン缶、みつば、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩、酢、こしょう	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 クラッカーサンド(ブルーベリー)

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。
※材料名は分量の多い順番になっています。

今月の旬の食材
菜花、みつ葉、キャベツ、セロリ、デコボン、いちご、あさり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ さくらんぼ、いちご、 みかん組のみです。	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
19月	御飯 押し麦のスープ ミートボールと トマトの煮込み	475(383) 14.4(12.7) 11.0(8.4) 1.8(1.4)	米、片栗粉、押麦、油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、◎ヨーグルト	たまねぎ、〇みかん缶、にんじん、〇ワルゼリー、トマト缶、はくさい、マッシュルーム、干ししいたけ、えのきだけ、干ししいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 みかんゼリー アンパンマン せんべい
22月	御飯 さつま汁 麻婆春雨 ブロッコリーのおかか和え	637(573) 20.5(19.6) 17.5(17.5) 1.8(1.6)	米、さつまいも、〇米粉、はるさめ、〇油、片栗粉、ごま油、三温糖	〇牛乳、ツナ油漬缶、〇豆腐、〇ミロ、〇つぶしあん、木綿豆腐、白みそ、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、〇食塩	牛乳 おせんべい	ミロ 米粉蒸しパン(小豆)
23月	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鮭のコンマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 りんご	580(486) 22.8(19.5) 17.8(15.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、〇ビーフン、マヨドレ、小麦粉、油、三温糖、ごま油、〇こま油、◎三温糖	〇牛乳、さけ、〇豚肉、さつま揚げ、白みそ、◎ヨーグルト	りんご、ぜんまい、〇たまねぎ、にんじん、〇にんじん、チンゲンサイ、〇ピーマン、コーン缶、〇干ししいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、〇酒、しょうゆ、〇しょうゆ、〇中華だしの素、食塩、〇カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウエハース	カルピス ビスコ ひなあられ
24月	御飯 コンスープ タンドリチキン トマトのサラダ(ツナ)	600(526) 19.0(18.0) 20.9(19.9) 2.2(1.8)	〇さつまいも、米、〇油、三温糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、豆腐、〇ヨーグルト、ツナ油漬缶、◎牛乳	トマト、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、酢、カレー粉、〇食塩、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 枝豆 ビスケット	牛乳 フライドポテト(さつま芋)
25月	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 大豆と厚揚げの甘酢煮 ピーマンのツナあえ	560(503) 21.5(19.9) 18.2(17.8) 1.5(1.3)	米、〇片栗粉、〇黒砂糖、ねりごま、三温糖、油、片栗粉	〇牛乳、大豆、ツナ油漬缶、生揚げ、鶏ひき肉、白みそ、〇きな粉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ、ごまつな、干ししいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 アンパンマン ビスケット	牛乳 沖繩くすもち
26月	御飯 カレー 鶏ささみの梅マヨ和え バナナ	608(501) 16.7(15.5) 17.3(16.6) 2.2(2.1)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、三温糖	◎豆腐、豚肉、〇カルピス、鶏ささ身、〇豆腐生クリーム、◎チーズキッス	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇いちご、きゅうり、〇みかん缶、しめじ、うめ干し、グリーンピース、にんにく、しょうが	カレーの王子様、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパンサンド(ブルーベリー)
27月	御飯 野菜スープ(ほうれん草) 鶏肉とコーンの煮込み りんご	514(473) 18.1(17.5) 10.5(11.7) 1.6(1.4)	米、〇ロールパン、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、りんご、コーン缶、ほうれん草、トマトピューレ、〇いちごジャム、にんじん、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパンサンド(いちご)
29月	御飯 みそ汁(南瓜・ちくわ) 鶏肉の香味焼き 切干大根の巻め煮(枝豆)	625(563) 23.1(21.4) 14.9(15.2) 1.9(1.7)	米、〇米、三温糖、〇こま、油	〇牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、えだまめ、セロリ、〇焼きのり、しょうが、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
30月	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきまぐろの和風ステーキ ブロッコリーのサラダ	526(468) 23.2(19.9) 14.1(14.1) 1.2(1.0)	米、〇マカロニ、〇三温糖、小麦粉、ごま油、三温糖、◎三温糖	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、〇きな粉、白みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	ブロッコリー、コーン缶、ミニトマト、ねぎ、わかめ、◎レモン果汁、◎りんご濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、〇食塩	飲むヨーグルト(りんご)マンナ	牛乳 マカロニきな粉
31月	和風パスタ クリームチャウダー バナナ	560(535) 17.8(17.9) 18.2(18.9) 2.0(1.8)	スパゲッティ、じゃがいも、〇非常食パン、油、アレルギー用マーガリン、片栗粉	〇牛乳、豆腐、ベーコン、〇ミロ、あさり水煮缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ、えのきだけ、にんじん、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ ビスケット	ミロ プレーンパン 里たべよ



給食だより

♪ ばら組さんリクエストメニューについて ♪

ばら組さんは3月16日(日)こども園の最後の給食となります。
アンケートを行い、みんなの大好きなメニューを取り入れました。
ばら組の皆さん、ご協力ありがとうございました。
16(火)・・・リクエストの多いものを組み合わせています。
2(水)ありがとうの会にリクエスト上位のカレーを入れました。その他、3月の献立の中に、できる限りリクエストに上がっているメニューを取り入れています。

【アンケート結果】 ※ばら1組、2組合計です。

- 〇唐揚げ・・・・・・・・・・24票
- 〇カレー・・・・・・・・・・22票
- 〇ミートパスタ・・・・・・・・18票
- 〇ちゃんぽんラーメン・・・・17票
- 〇ガバオライス・・・・・・17票
- 〇ブロッコリーサラダ・・・・14票
- 〇揚げ餃子・・・・・・・・・・13票
- 〇わかめスープ、里芋サラダ・・・11票
- 〇うどん・・・・・・・・・・8票
- 〇みそ汁(わかめ、お鮎、なめこなど)・・・6票
- 〇グラタン、いちごケーキ、ゼリー、ご飯、りんご・・・3票
- 〇バナナ、きんぴら、さば・・・・2票
- 〇肉じゃが
- 〇ポテトサラダ
- 〇春雨サラダ
- 〇かぼちゃサラダ
- 〇鶏肉の塩焼き
- 〇なます
- 〇じゃがベーコン
- 〇鮭のフライ
- 〇パン
- 〇ミートローフ
- など、など・・・・・・1票

◎今年のばら組さんは、唐揚げ、カレーは昨年引き続きトップ2でしたが、ほかにたくさん献立名が上がっていました。様々な具のおみそ汁やきんぴら、さばの味噌煮、お正月に1度出た「なます」も上がっていて、和食の給食に親しんでいる様子がよくわかり、うれしかったです。小学校でも早寝、早起き、朝ごはんを忘れず、バランスよく食べて頑張ってね！
3年間たくさん食べてくれてありがとうございました！！

献立紹介



【タンドリチキン】 幼児5人分

- 材料**
鶏もも肉・・・250g
しょうが・・・・・・4g
にんにく・・・・・・4g
ヨーグルト・・・・・・30g
カレー粉・・・・・・2g
しょうゆ・・・・・・8g
ウスターソース・・・・8g
三温糖・・・・・・4g
- 作り方**
① しょうが、にんにくはすりおろす。または市販のすりおろしを使用する。
② すべての調味料をよく混ぜ合わせる。
③ 鶏肉は50gくらいに切って、②に30分位以上漬けておく。
④ 180℃のオーブンで20分～25分位こんがり焼く。

こども園では豆乳ヨーグルトを使用しています。

【ポパイサラダ】 幼児5人分

- 材料**
ほうれん草・・・1株(200g)
人参・・・・・・1/5本
コーン缶・・・30g
しらす・・・・・・25g
わかめ・・・・・・5g
- 作り方**
① わかめは水で戻す。
② ほうれん草は2～3cm幅にさくさく切る。
③ 人参は千切りにする。
④ ②③をゆでて、絞る。
⑤ わかめは食べやすく切り、しらすと一緒にさっとゆでる。
⑥ ドレッシングを作る。
⑦ 材料を全部ドレッシングで和える。

- ドレッシング
しょうゆ・・・・小さじ2
砂糖・・・・小さじ2
ごま油・・・・小さじ1.5
酢・・・・・・小さじ1.5

カルシウム、鉄分、カルシウムたっぷり！
ポパイのように元気が出るメニューです。