

2023年



献立表

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー kcal	タンパク質 g
1	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 肉豆腐 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 お麩きな粉	603 Kcal 16.3 g	28.5 g
2	木	リンゴジュース ステックチーズ	ビビンバ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパイ	528 Kcal 20.5 g	22.0 g
3	金	牛乳 クラッカー	【お誕生日会】 鮭ちらし チキンカツ 大根ツナサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 ひな祭りケーキ	607 Kcal 20.4 g	27.5 g
4	土	牛乳 きなこせんべい	味噌ラーメン おかか和え りんご	牛乳 ウィンナードック	548 Kcal 20.2 g	24.7 g
6	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 おでん風煮 もやしの香りและえ みそ汁	牛乳 マーラーカオ	609 Kcal 15.6 g	22.5 g
7	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツサラダ ポテトスープ	牛乳 コーンおにぎり	591 Kcal 21.7 g	22.6 g
8	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜と麩のごま和え みそ汁	牛乳 ポップコーン	591 Kcal 20.1 g	23.0 g
9	木	リンゴジュース ステックチーズ	味噌煮込みうどん ちくわの磯部揚げ スティックごぼう	牛乳 中華炒めおにぎり	574 Kcal 20.6 g	23.6 g
10	金	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 豆腐のブラウニー	597 Kcal 18.5 g	22.1 g
13	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 なんちゃってシュウマイ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ポテト餅	591 Kcal 17.5 g	22.3 g
14	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉パン 白身魚フライ コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり	556 Kcal 17.1 g	22.8 g
15	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 肉豆腐 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 お麩きな粉	603 Kcal 16.3 g	28.5 g
16	木	リンゴジュース ステックチーズ	ビビンバ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパイ	528 Kcal 20.5 g	22.0 g
17	金	牛乳 クラッカー	【リクエスト給食】 米粉パン 油淋鶏 チーズサラダ チンゲン菜のクリームシチュー	ぶどうジュース オレンジゼリー	603 Kcal 22.1 g	21.2 g
18	土	牛乳 きなこせんべい	味噌ラーメン おかか和え りんご	牛乳 ウィンナードック	568 Kcal 20.4 g	24.7 g
20	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 おでん風煮 もやしの香りและえ みそ汁	牛乳 マーラーカオ	609 Kcal 15.6 g	22.5 g
22	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜と麩のごま和え みそ汁	牛乳 ポップコーン	579 Kcal 20.9 g	22.1 g
23	木	リンゴジュース ステックチーズ	味噌煮込みうどん ちくわの磯部揚げ スティックごぼう	牛乳 中華炒めおにぎり	591 Kcal 20.2 g	23.0 g
24	金	牛乳 クラッカー	ポークカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 豆腐のブラウニー	574 Kcal 21 g	23.6 g
25	土	牛乳 きなこせんべい	ピラフ さつま芋のパター煮 トマトスープ パナナ	フルーチェ せんべい ステックチーズ	597 Kcal 18.5 g	22.1 g
27	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 なんちゃってシュウマイ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ポテト餅	587 Kcal 19.2 g	18.5 g
28	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉パン 白身魚フライ コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり	591 Kcal 17.5 g	22.3 g
29	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 春雨炒め煮 ブロッコリーごま和え たぬき汁	牛乳 マーブル蒸しパン	556 Kcal 17.1 g	22.8 g
30	木	リンゴジュース ステックチーズ	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 お好み焼き	562 Kcal 16.7 g	22.4 g
31	金	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)	563 Kcal 17 g	22.7 g



リクエスト給食を行います

3月17日お別れ会、くじゃく組さんのリクエストを受けてメニューを決定しました。
今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きなメニューなどをとりいれました。
みなさん、楽しみにしていてくださいね！

一年間の食事を振り返りましょう

この一年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？
春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根・・・
旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。
また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？
ご家庭でも一年間の食事を振り返ってみましょう。



