



給食献立表

発行者: 広野保育園
令和6年3月号

日 曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作り おやつです	エネルギー たんぱく質
			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			
1 金	ひな祭り 完全給食	ちらし寿司、鶏肉のから揚げ、菜の花和え、フルーツスティック、すまし汁(豆腐・花麩・しいたけ)	七分つき米(未)、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、花麩、〇蒸パンミックス	卵、鶏もも肉、煮干し、豆腐、しょうゆ、〇牛乳、〇フローズンホイップ	りんごジュース、ほうれんそう、ちらし寿司のもと、にんじん、りんご、オレンジ、いちご、アスパラ、しいたけ、しょうが、刻みのり、冷凍とうもろこし、きぬぎや、〇いちごジャム、〇いちご	りんごジュース	牛乳 ひなまつり蒸しパン★	E 692.3(614.1) P 24.5(21.0) F 21.7(18.4) 塩 3.1(2.6)
2 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	豚肉、しょうゆ、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 318.3(428.7) P 12.6(13.6) F 16.0(15.3) 塩 1.2(1.0)
4 月	カミカミメニュー	ポークビーンズ、しょうゆフレンド、デコボン、えのきスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、〇七分つき米	豆腐、豚肉、ベーコン、しょうゆ、大豆、〇鶏むねひき肉	◎バナナ、デコボン、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、冷凍とうもろこし、えのきたけ、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ、セロリ、〇ごぼう、〇にんじん	バナナ	麦茶 カミカミおにぎり★	E 369.8(457.4) P 15.5(15.3) F 12.6(10.9) 塩 1.7(1.3)
5 火		豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、りんご、みそ汁(しめじ・わかめ・葱・焼麩)	七分つき米(未)、じゃがいも、焼き麩、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、しょうゆ、〇お好み焼き粉、〇マヨネーズ	豚肉、米みそ、煮干し、〇かつお節、〇豚ひき肉、〇牛乳	りんご、たまねぎ、しめじ、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが、〇青のり、〇キャベツ、〇ねぎ	麦茶 ビスコ	牛乳 お好み焼き★	E 446.0(520.3) P 21.4(21.0) F 23.8(22.3) 塩 2.0(1.7)
6 水		さばのみそ焼き、ひじきの炒め煮、いよかん、けんちん汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	さば、豆腐、さつまいも、煮干し、米みそ、しょうゆ、〇牛乳	いよかん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、いんげん、芽ひじき、しょうが	麦茶 ゆで芋	牛乳 源氏パイ	E 388.9(523.3) P 18.7(20.4) F 22.9(21.3) 塩 1.9(1.7)
7 木		照焼きチキン、春雨サラダ、バナナ、みそ汁(じゃがいも・薄揚げ・たまねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、しょうゆ	◎いよかん、バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	いよかん	ぶどうゼリー	E 268.9(420.0) P 12.8(15.1) F 5.9(6.2) 塩 1.7(1.5)
8 金	誕生会 完全給食	スープバゲティ、フルーツポンチ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、〇ホットケーキミックス、〇サラダ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、〇牛乳	◎りんご、はくさい、みかん缶、たまねぎ、白桃缶、パイン缶、しめじ、かぶ、にんじん	りんご	麦茶 クレープ★	E 391.5(333.6) P 13.8(11.1) F 13.6(11.0) 塩 1.4(1.1)
9 土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 310.6(417.9) P 14.4(15.0) F 14.5(13.6) 塩 1.1(1.0)
11 月		親子煮、お浸し、りんご、みそ汁(大根・ねぎ・薄揚げ)	七分つき米(未)、砂糖	卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、薄揚げ、煮干し、しょうゆ	◎バナナ、りんご、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、出し昆布	バナナ	水 非常用お菓子	E 185.3(174.5) P 15.5(12.8) F 7.4(6.0) 塩 2.4(1.9)
12 火	旬の魚デー	カレイの香草焼き、五目きんぴら、バナナ、みそ汁(小松菜・厚揚げ)	七分つき米(未)、しらたき、マヨネーズ、パン粉、砂糖、サラダ油、〇冷凍パイシート	鮭、厚揚げ、さつまいも、米みそ、粉チーズ、煮干し、しょうゆ、〇あんこ、〇牛乳	◎りんご、バナナ、ごぼう、にんじん、こまつな、ピーマン、にんにく、パセリ	りんご	牛乳 あんこパイ★	E 373.3(475.1) P 22.0(22.0) F 18.7(15.9) 塩 2.0(1.7)
13 水	ツクエス! メニュー	スパニッシュオムレツ、白菜サラダ、りんご、ふりかけ、コーンスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、〇砂糖	卵、ツナ水煮、鶏ももひき肉、牛乳、チーズ、無塩バター、〇プレーンヨーグルト	◎いよかん、りんご、たまねぎ、はくさい、冷凍とうもろこし、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、〇バナナ、〇白桃缶、〇みかん缶	いよかん	フルーツヨーグルト★	E 320.7(430.8) P 15.3(15.6) F 13.2(11.4) 塩 2.2(1.8)
14 木	お別れ会 完全給食	チーズバーガー、ミックスキャベツ、フライドポテト、フルーツティック、野菜スープ	パンズパン、フライドポテト、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、豆腐、卵、〇フローズンホイップ、〇パナップ	◎バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんご、オレンジ、いちご、冷凍とうもろこし、きゅうり、にんじん	バナナ	アイスパフェ★	E 577.3(481.3) P 20.2(16.2) F 22.9(17.7) 塩 2.4(1.9)
15 金		豆腐のふんわり揚げ、きもど入りゴマ味噌和え、いよかん、みそ汁(小松菜・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ももひき肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、すりごま、しょうゆ、〇牛乳	◎りんご、いよかん、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、きもど、れんこん、葉ねぎ	りんご	牛乳 たい焼き	E 387.7(511.7) P 17.2(17.7) F 14.0(13.1) 塩 2.0(1.6)
16 土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 264.6(383.4) P 12.7(13.7) F 9.7(9.9) 塩 1.1(0.9)
18 月	カミカミメニュー	ポークカレー、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	豚肉、牛乳、ツナ水煮、バター	◎りんご、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、冷凍とうもろこし、〇オレンジジュース	りんご	オレンジジュース まがりせんべい	E 376.9(482.6) P 18.7(18.5) F 17.0(15.2) 塩 2.0(1.7)
19 火		さわらの西京焼き、すき昆布煮、りんご、具たくさん汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖、〇七分つき米、〇もち米	さわら、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、しょうゆ、〇ゆで小豆	りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、すき昆布	麦茶 ゆで芋	麦茶 おはぎ★	E 328.2(436.0) P 16.6(16.2) F 9.1(8.2) 塩 1.9(1.5)
21 木	ツクエス! メニュー	肉じゃが、ハムサラダ、清見オレンジ、ふりかけ、みそ汁(わかめ・豆腐)	七分つき米(未)、じゃがいも、板こんにやく、サラダ油、砂糖、〇食パン、〇マヨネーズ	豚肉、豆腐、ロースハム、米みそ、煮干し、しょうゆ、〇牛乳	◎りんごジュース、清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、わかめ、出し昆布、〇冷凍とうもろこし	りんごジュース	牛乳 コーンマヨネーズ★	E 408.4(469.9) P 21.8(20.2) F 18.7(14.9) 塩 2.9(2.6)
22 金		豚肉の甘酢ソテー、マカロニサラダ、りんご、みそ汁(もやし・焼麩)	七分つき米(未)、マカロニ、マヨネーズ、焼き麩、片栗粉、砂糖、サラダ油	豚肉、米みそ、煮干し、しょうゆ、〇ヨーグルト	◎バナナ、りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん	バナナ	ヨーグルト	E 298.6(417.6) P 19.2(18.9) F 10.7(9.5) 塩 1.7(1.4)
23 土	卒園式							
25 月		松風焼き、おかか和え、りんご、すまし汁(えのき・わかめ・豆腐)	七分つき米(未)、パン粉、砂糖、〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	鶏ももひき肉、豆腐、かまぼこ、卵、米みそ、さば節、炒りごま、かつお節、しょうゆ、〇バター、〇牛乳	◎清見オレンジ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、えのきたけ、うるい、にんじん、わかめ、しょうが、出し昆布	清見オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー★	E 308.7(418.9) P 20.0(19.6) F 11.8(11.1) 塩 2.2(1.8)
26 火		八宝菜、ポークシュウマイ、清見オレンジ、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、〇さつまいも、〇蒸しパンミックス	豚肉、うずら卵水煮、ロースハム、しょうゆ、〇炒りごま、〇牛乳	◎バナナ、キャベツ、清見オレンジ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、孟宗水煮、しいたけ、しょうが	バナナ	牛乳 さつまいもと黒ごまの蒸しパン★	E 443.8(514.6) P 18.3(17.2) F 18.7(15.6) 塩 1.9(1.4)
27 水		赤魚の甘辛揚げ、おひたし、りんご、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、〇食パン	赤魚、米みそ、煮干し、しょうゆ、〇牛乳	りんご、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇いちごジャム	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 ジャムサンド★	E 367.5(444.6) P 18.3(18.5) F 12.6(12.7) 塩 2.6(2.0)
28 木		五目卵蒸し、三色和え、ゆかり、清見オレンジ、みそ汁(大根・なめこ・豆腐)	◎さつまいも、七分つき米(未)、焼き麩、サラダ油、〇純米せんべい	卵、豆腐、鶏むねひき肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、しょうゆ、〇牛乳	清見オレンジ、キャベツ、だいこん、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	麦茶 ゆで芋	牛乳 純米せんべい	E 327.2(471.7) P 17.7(18.0) F 15.4(14.6) 塩 2.7(2.3)
29 金	修了式	ハッシュドポーク、ドレッシングサラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、ツナ水煮、バター	◎りんご、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、冷凍とうもろこし、マッシュルーム	りんご	ぶどうゼリー	E 422.7(534.0) P 16.2(16.4) F 18.7(16.7) 塩 1.4(1.2)
30 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、米みそ、しょうゆ、牛乳	バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく		麦茶 お菓子	E 327(431) P 14.8(15.3) F 18.8(17.2) 塩 1.3(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

ひなまつり

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願うという意味が込められています。縁起のよい食べ物として菱餅やひなあられがあります。

ピンク・・・生命
白・・・雪の大地
緑・・・木々の芽吹き



といった意味があり、これら3色のものを食べることで元気に育つと言われてます。更に黄色が加わった4色のものもあり、四季を意味するようになります。これには1年を通して祈るという意味になるそうです。可愛らしいカラフルなひなあられはお祝いにぴったりですね。

松組さんには卒園までにもう一度食べたい給食をリクエストしてもらっています。

今月はコーンスープ、チーズバーガー、フライドポテト、コーンマヨネーズです。献立表に赤字で記載されているのがリクエストメニューです。たくさんリクエストしてもらい嬉しいです！

