



給食献立表



発行者: 広野保育園
令和7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 ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			賞 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 土		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、ぼろさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく		麦茶 お菓子	E 290.9(401.2) P 13.8(14.5) F 10.9(10.6) 塩 0.7(0.6)
3 月	ひなまつり 完全給食	ちらし寿司、照焼きチキン、菜の花和え、ピーチゼリー、すまし汁(わかめ・豆腐・花麩)	七分つき米、花麩、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、豆腐、卵、かつお節、○牛乳、○フローズンホイップ	◎野菜ジュース、キャベツ、ちらし寿司のもと、にんじん、菜の花、冷凍とうもろこし、わかめ、出し昆布、しょうが、刻みのり、きぬさや、○いちご、○いちごジャム	野菜ジュース	麦茶 ひなまつり蒸しパン★	E 637.4(547.5) P 22.0(19.8) F 13.2(11.0) 塩 3.6(3.2)
4 火	旬の魚デー	カレイの梅焼き、五目きんぴら、バナナ、みそ汁(小松菜・麩・もやし)	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、焼麩、砂糖、サラダ油、○強力粉、○砂糖	カレイ、米みそ、豚ひき肉、煮干し、○バター、○牛乳、○こしあん、○調整豆乳	バナナ、ごぼう、こまつな、もやし、孟宗水煮、にんじん、梅干し	麦茶 ゆで芋	牛乳 ちぎりパン★	E 330.5(468.1) P 20.2(21.5) F 8.8(8.8) 塩 2.1(1.7)
5 水	カミカミメニュー	マカロニグラタン、しょうゆフレンチ、ゼリー、ふりかけ、3色スープ	七分つき米(未)、マカロニ、パン粉、サラダ油、○七分つき米	鶏もも肉、牛乳、焼ちくわ、粉チーズ、ベーコン、バター、○鶏むねひき肉	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、しめじ、こまつな、にんじん、○にんじん、○ごぼう	バナナ	麦茶 カミカミおにぎり★	E 464.1(546.9) P 19.8(19.0) F 17.6(15.0) 塩 2.4(2.0)
6 木		ガーリックチキン、切干大根サラダ、デコボン、うどん汁	七分つき米(未)、干しうどん、ごま油、砂糖	鶏もも肉、薄揚げ、煮干し	◎りんご、デコボン、もやし、冷凍とうもろこし、ねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、○野菜ジュース	りんご	野菜ジュース お菓子	E 323.2(447.9) P 14.8(16.1) F 9.4(9.5) 塩 2.6(2.1)
7 金	誕生会 完全給食	焼きそば、フルーツポンチ、わかめスープ	焼きそばめん、サラダ油、砂糖、○ホットケーキミックス、○砂糖、○サラダ油	豚肉、○フローズンホイップ、○豆乳	◎バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、白桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、冷凍とうもろこし、にんじん、わかめ、ピーマン、あおのり、○りんご、○いちご	バナナ	麦茶 いちごのケーキ★	E 539.1(458.1) P 15.9(13.0) F 13.5(10.9) 塩 1.4(1.1)
8 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 316.4(421.0) P 14.8(15.4) F 17.0(15.5) 塩 1.3(1.1)
10 月		タンダーチキン、ドレッシングサラダ、手作りひじきふりかけ、いよかん、かきたまスープ	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、ごま油、○じゃがいも、○サラダ油	鶏もも肉、卵、プレーンヨーグルト、ツナ水煮、炒りごま、かつお節、○牛乳	いよかん、キャベツ、冷凍とうもろこし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、芽ひじき、青のり、刻みのり、しょうが、にんにく、○青のり	麦茶 星たべよ	牛乳 青のりポテト★	E 288.6(429.9) P 17.1(17.6) F 13.3(14.0) 塩 2.4(2.0)
11 火		さばの西京焼き、ゆかり和え、バナナ、けんちん汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、ごま油、砂糖、○食パン	さば、豆腐、米みそ、さば節、○牛乳、○ビザ用チーズ、○ペーコン	バナナ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、○ピーマン、○たまねぎ	麦茶 ゆで芋	牛乳 ピザトースト★	E 376.8(502.6) P 21.4(21.9) F 18.3(16.6) 塩 2.4(1.9)
12 水		八宝菜、ポークシュウマイ、いよかん、春雨スープ	七分つき米(未)、サラダ油、ぼろさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○砂糖	豚肉、○牛乳	◎バナナ、いよかん、はくさい、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、孟宗水煮、わかめ、干しいたけ、しょうが	バナナ	牛乳 シュガーパイ★	E 415.8(501.6) P 17.4(16.6) F 23.5(19.5) 塩 1.9(1.4)
13 木	お別れ会 完全給食	ハンバーガー、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	バターロール、フライドポテト、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、豆腐、牛乳、○フローズンホイップ	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、にんじん、きゅうり	麦茶 ビスコ	アイスパフェ★	E 606.3(515.0) P 20.8(17.0) F 25.8(20.1) 塩 2.2(1.9)
14 金		豆腐のふんわり揚げ、フレンチサラダ、ゼリー、みそ汁(なめこ・大根)	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖	豆腐、鶏むねひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、冷凍とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、れんこん、きゅうり、葉ねぎ	りんご	牛乳 マリービスケット	E 336.0(421.3) P 13.2(12.7) F 15.5(12.7) 塩 1.5(1.2)
15 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	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 306.4(417.4) P 12.9(13.9) F 14.0(13.3) 塩 1.3(1.1)
17 月		さわらのみそ焼き、すき昆布の含め煮、バナナ、すまし汁(豆腐・焼き麩・ねぎ)	七分つき米(未)、しらたき、焼麩、サラダ油、砂糖	さわら、豆腐、豚肉、米みそ、かつお節、○こしあん、○牛乳	◎いよかん、バナナ、ねぎ、にんじん、すき昆布	いよかん	牛乳 あんこパイ★	E 294.7(427.3) P 18.2(19.9) F 14.0(13.6) 塩 1.8(1.6)
18 火	カミカミメニュー	チキンカレー、プロックリーサラダ、バナナ、牛乳	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○七分つき米、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、○炒りごま、○薄揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、プロックリー、キャベツ、冷凍とうもろこし、しめじ、○にんじん	麦茶 ゆで芋	麦茶 きつねおにぎり★	E 540.1(631.6) P 19.2(18.9) F 15.8(16.6) 塩 2.9(2.3)
19 水		すき焼き風煮、ひじきサラダ、いよかん、ふりかけ	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	豚肉、焼き豆腐、すりごま、○牛乳	◎バナナ、いよかん、はくさい、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、ねぎ、れんこん、きゅうり、えのきたけ、芽ひじき	バナナ	牛乳 お菓子	E 359.7(479.3) P 16.6(17.2) F 20.6(18.1) 塩 2.4(2.0)
21 金		さつまいもコロッケ、おなか和え、ゼリー、みそ汁(わかめ・大根・薄揚げ)	七分つき米(未)、さつまいも、パン粉、薄力粉、サラダ油	鶏むねひき肉、米みそ、チーズ、薄揚げ、煮干し、炒りごま、かつお節、○牛乳	◎ぶどうジュース、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	ぶどうジュース	牛乳 星たべよ	E 389.7(522.7) P 14.4(15.4) F 15.8(14.9) 塩 2.1(1.7)
22 土	卒園式							E 0.0(0.0) P 0.0(0.0) F 0.0(0.0) 塩 0.0(0.0)
24 月	修了式							E 380.7(455.7) P 19.5(18.1) F 16.9(14.6) 塩 2.2(1.6)
25 火		豚肉の生姜焼き、ほうれん草のごま和え、清見オレンジ、みそ汁(焼き麩・ねぎ・キャベツ)	七分つき米(未)、焼麩、サラダ油、砂糖、○食パン	豚肉、米みそ、煮干し、すりごま、○牛乳	◎バナナ、清見オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが、○いちごジャム	バナナ	牛乳 ジャムサンド★	E 363.8(501.5) P 15.5(16.6) F 21.5(20.5) 塩 1.3(1.2)
26 水		根菜ハンバーグ、コールスロー、いよかん、コンソメスープ	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、○フローズンホイップ	いよかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし、れんこん、しめじ、ごぼう、きゅうり、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 マンナビスケット	プリンアラモード★	E 268.8(428.1) P 14.5(16.3) F 9.9(9.9) 塩 1.9(1.6)
27 木		鶏肉のマーメレード焼き、わかめサラダ、バナナ、みそ汁(厚揚げ・大根)	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し	バナナ、もやし、だいこん、冷凍とうもろこし、マーメレード、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 ゆで芋	麦茶 ばりんこ	E 270.0(435.2) P 12.2(14.5) F 12.6(13.3) 塩 2.1(1.9)
28 金		赤魚の甘辛揚げ、おひたし、清見オレンジ、みそ汁(じゃがいも・わかめ・たまねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	赤魚、米みそ、煮干し	◎バナナ、清見オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、わかめ	バナナ	麦茶 ムーンライト	E 301.3(399.2) P 16.3(16.0) F 13.2(11.4) 塩 1.8(1.5)
29 土		麻婆豆腐、もやしナムル、バナナ、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、米みそ、○ソフール	◎清見オレンジ、バナナ、もやし、こまつな、はくさい、にんじん、冷凍とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが	清見オレンジ	ソフール	E 273.8(395.9) P 11.4(12.6) F 12.4(12.3) 塩 0.5(0.4)
31 月		塩野菜あんかけ丼、バナナ、牛乳	片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが		麦茶 お菓子	E 318.7(405.7) P 20.0(21.5) F 13.0(8.3) 塩 2.2(1.9)

※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。

※赤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。
 ※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

いよいよ今年度最後の1か月ですね。今年はまんぶく食堂がオープンしました。みんなで楽しく食べることは消化や吸収にもとてもよいことです。そして友達や先生たちと笑顔で食べることで同じものを食べる楽しさを感じることができたと思います。

年度当初と比べて食べる量も増え、お子さんたちは心も体もとても大きくなりました。窓から毎日「今日の給食はなに？」「おいしかったよ！」とかけられる声に調理一同大変励まされました！来年度も安心・安全・おいしくを第一に取り組んでまいります。1年間ありがとうございました。

旬の食材
～きもど～

「きもど」とは庄内の呼び方で「あさつき」とも呼ばれています。ゆでると緑の部分は少しヌルヌルと、白いところはシャキシャキとした食感おいしい酒田の在来作物。ねぎの仲間でも風邪予防に効果があると言われていいますので、今の時期にぜひ食べたい食材ですね。庄内では酢味噌和えで食べることが多いです。