

2025年03月分の献立 認定こども園睦保育園

★卒園、進級の時期です。お子さん達は苦手な食べ物がすこしづつ食べられるようになってきたり、おかわりしたりする姿がみられ、給食を喜んで食べています。

★今月は卒園するゆり組さんのリクエストメニューをとり入れました！

※斜めの太字、下線がゆり組さんのリクエストメニューです。



午前	★卒園、進級の時期です。お子さん達は苦手な食べ物がすこしづつ食べられるようになってきたり、おかわりしたりする姿がみられ、給食を喜んで食べています。					1(土)
昼食	★今月は卒園するゆり組さんのリクエストメニューをとり入れました！					牛乳 お菓子 ミートスパゲティ キャベツスープ フルーツ
午後	※斜めの太字、下線がゆり組さんのリクエストメニューです。					麦茶 お菓子
午前	3(月)身体測定	4(火)	5(水)	6(木)誕生会	7(金)	8(土)
午前	牛乳 せんべい	牛乳 ワレ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 うす焼きビスケット	牛乳 お菓子
昼食	鮭のマヨネーズ焼き 五目和え 花ふとみつばのすまし汁 いちご	ポークチャップ コールスローサラダ じゃがいもと人参のみそ汁	ポテトサラダ 小松菜の和え 大根と高野豆腐のみそ汁 パイン缶	焼豚とコーンのチャーハン 鶏の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	かじきのケチャップ煮 小松菜の煮浸し キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	焼きそば 野菜スープ フルーツ
午後	カルピス 桜もち ひなあられ	麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	牛乳 しょうゆせんべい ミニゼリー	麦茶 グレープゼリー クッキー	牛乳 ピザまん	麦茶 お菓子
午前	10(月)	11(火)	12(水) 総練習・弁当の日	13(木)	14(金)	15(土)卒園式
午前	麦茶 うす焼きビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 せんべい	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 バナナ	
昼食	カレー ほうれん草のサラダ 白菜スープ オレンジ	さけのホイル焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	いちごが 全員につきます	ハンバーグ フライドポテト キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の胡麻和え コーンスープ いちご	
午後	牛乳 ミルクラスク きな粉あめ	牛乳 大学芋	麦茶 クッキー ヨーグルトゼリー	牛乳 ジンジャークッキー	麦茶 プリン とんがりコーン	
午前	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)春分の日	21(金)	22(土)
午前	麦茶 うす焼きビスケット	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 ひねり揚げ		牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	鶏肉と大根の煮物 ほうれん草ときゃべつのごま和え なめこ汁 いちご	生たらの西京焼き スパゲティのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 デコボン	チリコンカン ポイルブロッコリー ごぼうスティック ほうれん草のスープ キウイフルーツ		さけの香りみそ焼き 筑前煮 大根とえのきのみそ汁 デコボン	きつねうどん フルーツ
午後	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 桜あんパン	麦茶 フルーツポンチ ココナッククリームサンド		ココア ぱりんこ おつまみ昆布	麦茶 お菓子
午前	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)修了式	29(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 えんどう豆スナック	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 お菓子
昼食	ウイナーのソテー ほうれん草のおかか和え クリームシチュー デコボン	あじのカレーフリッター 切干大根の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	マーボー豆腐 もやしの中華サラダ わかめとコーンのスープ パイン缶	タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	じゃがチーズ にんじんのシンプルサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 りんご	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	麦茶 元気ヨーグルト 玄米せんべい	牛乳 おさかなサブレ ミニゼリー	牛乳 がんづき	麦茶 赤飯 デコボン	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 お菓子
午前	31(月)	※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)				
午前	麦茶 うす焼きビスケット					
午後	みそチキンカツ 大根とハムのサラダ じゃがいもと人参のみそ汁 いちご	エネルギー	たんぱく質	食塩		
午後	牛乳 ぱりぱりポテト きな粉あめ	1~2歳児	352kcal	18g	1.5g	
		3~5歳児	431kcal	17g	1.2g	

ポークチャップ 4人分
豚肉(ヒレ) 20g×8枚
片栗粉 適量
油 適量
ケチャップ 大さじ1杯
ウスターソース 大さじ1杯
砂糖 大さじ1/2杯
水 大さじ1杯

1 豚ヒレ肉は1人分20g
ぐらゐに切る
2 1に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
オーブンの場合は油をかけて
200℃で12分焼く。
3 ケチャップ、ウスターソース、
砂糖、水を鍋に入れて火にかける。
4 3に2を加えて煮からめる。

ほうれん草のサラダ 4人分
ほうれん草 1束
コーン(冷凍) 50g
ベーコン 40g
しょうゆ 小さじ1杯
ごま油 小さじ1杯
酢 小さじ1と1/2杯

1) ベーコンは1cm、ほうれん草は2cmに切り、コーンと一緒にゆでる。
2) 調味料で味付けする。

大根 ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が強く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。

ねぎ 独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くからかぜの特効薬として用いられてきました。鍋もの、ぬた、炒めもの、汁ものなどに。

春菊 鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材といっしょに摂るとカロチンの吸収が良くなります。白和え、ごま和えなどに。