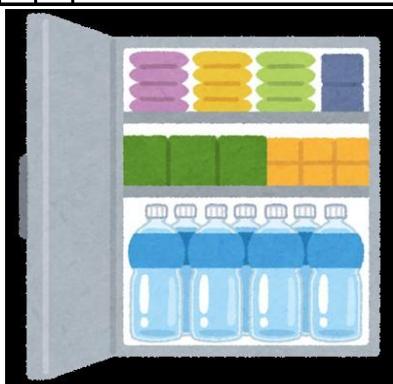


給食献立表3月



令和7年度
【3歳以上児】
大口町保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料名(昼食と☆手作りおやつ) | | | 3時おやつ ☆は手作りおやつ | MEMO |
|----|----|---|---|-----------------------------------|--|----------------------------|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 2 | 月 | ご飯 マーボー春雨 白菜の中華和え 野菜ゼリー | 米、はるさめ、塩中華ドレッシング、上白糖、油、片栗粉、ごま油 | 鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、赤みそ | はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、インゲン | 牛乳 【お楽しみおやつ】 | ○お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！ |
| 3 | 火 | ちらし寿司 花型ハンバーグ 添えブロッコリー すまし汁 三色花ゼリー | 米、上白糖、三色花ゼリー | 豆腐、油揚げ、削り節、うす味花型ハンバーグ | にんじん、ブロッコリー、だいこん、れんこん、ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ | 乳酸菌飲料 ひなあられ | ○ひなまつり 女の子の成長を願って 祝う日です。「桃の節句」ともよばれます。 |
| 4 | 水 | ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ りんご | 米、コールスロードレッシング、片栗粉、油、上白糖 | 国産鶏ささみフレーク、あじ | キャベツ、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん | 牛乳 やわらかみたらし団子 |  |
| 5 | 木 | あんかけうどん チキンナゲット バナナ | うどん、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、黒ごま、三温糖 | 豚もも肉、無調整豆乳、蒲鉾、油揚げ、ベーコン、だし、チキンナゲット | たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ | 牛乳 ☆ベーコンマヨゴマパン | |
| 6 | 金 | ご飯 切り干し大根の田舎煮 納豆汁 | さといも、上白糖、米、油 | 豚もも肉、納豆、合わせみそ、油揚げ、煮干し、だし | はくさい、だいこん、たまねぎ、インゲン、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ | 牛乳 ぱんだクッキー | |
| 7 | 土 | じゃがいも入り鶏丼 オレンジ | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油 | 鶏もも肉、だし | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ | お茶 甘辛せんべい | |
| 9 | 月 | ごはん さばのおろしがけ ミモザサラダ プルーン | 米、片栗粉、油、上白糖、ノンエッグマヨネーズ | たまご、さば、牛乳 | キャベツ、大根おろし、プルーン、にんじん | 牛乳 塩せんべい |  |
| 10 | 火 | たこライス コンソメスープ バナナ | じゃがいも、上白糖、米、油 | ポークウインナー、合いびきミンチ | たまねぎ、キャベツ、国産みかんシロップ漬、黄桃缶、パイン缶、バナナ、はくさい、トマト、レモン | お茶 ☆フルーツポンチ | ☆思い出給食☆ 大口中保育園、そとくみか考えた給食です。 |
| 11 | 水 | ごはん 照り焼きチキン 納豆和え 白味噌汁 | 米、さつまいも | 鶏もも肉、納豆、白みそ、煮干し | 大口町産こまつな、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、わかめ | 水 ひだまりパン | ○ロングライフパン 災害時を想定して、園で備蓄している食材をおやつにいただきます。 |
| 12 | 木 | 肉みそスパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ひとくちチーズ | スパゲティ、アメリカンチップス、上白糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、ごま | 豚ひき肉、赤みそ、ひとくちチーズ | たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、インゲン | 牛乳 ☆ポテトチップス | ○ポテトチップス 保育園のポテトチップスは、調味料無添加で揚げたてのものをいただきます。 |
| 13 | 金 | チキンライス チキンナゲット ゆでブロッコリー コンソメスープ | 米、油 | 鶏むね肉、ベーコン、チキンナゲット | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、マッシュルーム水煮 | お茶 年長 お祝いケーキ お祝いデザート | ○お別れ会 卒園をお祝いし、年長児はお祝いケーキを提供します。 |
| 14 | 土 | ハヤシライス オレンジ | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油 | 豚もも肉 | たまねぎ、オレンジ、にんじん | お茶 ソフトせんべい |  |



いざというときに備えて・・・

非常事態に備えて、備蓄をしましょう。
普段の食品を少し多めに買い置きし、消費期限が近いものから消費する「ローリングストック」がおすすめです。日常で食べている食品を活用することで、好みの味を備えることができ、防災の意識ができます。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料名(昼食と☆手作りおやつ) | | | 3時おやつ ☆は手作りおやつ | MEMO |
|----|----|--|--|-----------------------|--|-------------------------|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 16 | 月 | 中華丼 にら玉汁 オレンジ | 片栗粉、米、油、ごま油 | 豚もも肉、卵、だし | はくさい、たまねぎ、オレシ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、しいたけ、えのきだけ | 麦茶 ももゼリー | 【ぼたもち】 春のお彼岸はこの時期に咲くぼたんの花にちなんで、「ぼたもち」を食べます。 |
| 17 | 火 | 焼きそば パイナップルサラダ 乳酸菌飲料 | 焼きそば、上白糖、米油 | 乳酸菌飲料、豚ばら肉、蒲鉾 | キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり | お茶 きなこぼたもち | ☆思い出給食☆ 北保育園、そうくみが考えた給食です。 |
| 18 | 水 | ご飯 魚の野菜あんかけ 胡麻ドレサラダ | ごまドレッシング、油、片栗粉、米 | ホキ、国産鶏ささみフレーク、だし | キャベツ、インゲン、大口町産こまつな、にんじん、たまねぎ | 牛乳 クラッカー | 【クラッカー】 賞味期限の近づいた町が防災備蓄しているクラッカーをおやつさせていただきます。 |
| 19 | 木 | ごはん 鶏肉の南部揚げ 拌三絲 りんご | 米、玄米米粉、片栗粉、油、三温糖、はるさめ、上白糖、黒ごま、ソイレプール、ごま油 | 鶏もも肉、無調整豆乳、国産鶏ささみフレーク | りんご、にんじん、きゅうり、かぼちゃフレーク | 野菜ジュース ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ | ○誕生会 3月生まれのみなさん、おめでとうござい ます。 |
| 21 | 土 | じゃがいも入り豚丼 オレンジ | 米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、油 | 豚もも肉、だし | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ | お茶 しょうゆせんべい |  |
| 23 | 月 | ごはん 鯖の西京焼き 千草和え バナナ | 米、上白糖、ごま | さわら、白みそ、油揚げ | はくさい、バナナ、大口町産こまつな、にんじん | 牛乳 しょうゆせんべい | |
| 24 | 火 | コッペパン クリームシチュー コーンクリーミーサラダ オレンジ | じゃがいも、コーンクリームドレッシング、コッペパン、油 | 国産鶏ささみフレーク | キャベツ、たまねぎ、オレシ、にんじん、きゅうり | お茶 いちごヨーグルト | |
| 25 | 水 | 赤飯 肉団子 菜の花汁 | 米、もち米 | 豆腐、あずき、たれ付肉団子、削り節 | にんじん、なばな、だいこん、ねぎ | 牛乳 豆乳プリンタルト | ○赤飯(卒園祝) 小豆を混ぜて炊いたご飯で、めでたいときに食される伝統的な料理です。 |
| 26 | 木 | ポークカレーライス イタリアンサラダ ひとくちチーズ | 米、じゃがいも、イタリアンドレッシング、キャラクターポテト、油 | 豚もも肉、ひとくちチーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり | 飲むヨーグルト ☆キャラクターポテト | ☆思い出給食☆ 西保育園、らいおんぐみが考えた給食です。 |
| 27 | 金 | ご飯 肉じゃが だいこんのしそ和え ーロゼリー | じゃがいも、米、系こんにゃく、上白糖、油 | 牛もも肉、だし | だいこん、たまねぎ、にんじん、インゲン | 牛乳 塩せんべい | ○卒園式 年長児のみなさん、ご卒園おめでとうござい ます。 |
| 28 | 土 | カレーライス オレンジ | 米、じゃがいも、油 | 豚もも肉 | たまねぎ、オレンジ、にんじん | お茶 甘辛せんべい | |
| 30 | 月 | 豚丼 酢の物 オレンジ | 米、系こんにゃく、上白糖、油 | 豚もも肉、国産鶏ささみフレーク、だし | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、オレンジ、ねぎ | 牛乳 甘辛せんべい | |
| 31 | 火 | ハヤシライス ブロッコリーの青じそサラダ フルーツゼリー | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、青じそドレッシング、フルーツゼリー、油 | 豚もも肉 | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、マッシュルーム水煮 | 牛乳 塩せんべい |  |

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アダム わんぱくランチWeb

年長児 お別れ遠足について

23日(月)は年長児お別れ遠足です。お弁当の準備をお願いします。おやつは保育園で準備をします。

詳しくは、園だより・掲示等をご確認ください。

<遠足おやつ> ポテト菓子・グミ・せんべい

