献立表 3月

令和５年度
【３歳以上児】
西保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ） 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	3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
1	金	花ちらし 花型ハンバーグ すまし汁 でこぽん	米、砂糖	花型豆腐ハンバーグ、油揚げ、削り節	デコポン、にんじん、はくさい、れんこん、ブロッコリー、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	野菜ジュース ひなあられ	○ひなまつり 女の子の成長を祝う桃の節句です。ちらし寿司は見た目が美しく華やかで、れんこん等の縁起食材も入るため、ひなまつりに食べられるようになりました。
2	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	塩せんべい	
4	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 一口チーズ	米、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚もも肉、一口チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホワイトマッシュルーム水煮	牛乳 【おたのしみおやつ】	○お楽しみおやつ どきどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
5	火	味噌ラーメン 餃子 パイナップル	中華めん、油	牛乳、豚もも肉、ミックスみそ、餃子	キャベツ、パイン缶、もやし、黄桃缶、ねぎ、にんじん、にら	☆もも入りソフトゼリー	☆思い出給食☆ 北保育園、ぞうぐみの考えた給食です。
6	水	ご飯 鶏の唐揚げ 拌三絲 カップゼリーグレープ	米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、カップゼリーグレープ	鶏もも肉、鶏ささみフレーク	もやし、にんじん、きゅうり	いちごスティック	
7	木	ごはん 鰆の西京焼き 千草和え バナナ	米、砂糖、すりごま	無調整豆乳、さわら、白みそ、油揚げ	はくさい、バナナ、こまつな、にんじん、かんてん	☆ココアプリン	
8	金	中華丼 中華風コーンスープ オレンジ	米、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	はくさい、たまねぎ、裏ごしコーン、オレンジ、ねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	牛乳 ビスケット	
9	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、砂糖、油	鶏もも肉、かまぼこ、削り節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	しょうゆせんべい	いざというときに備えて・・・ １１日は、非常事態を想定しておやつを提供します。長期保存可能なクッキー・水を、紙皿・紙コップを使用していただきます。家庭ではいざという時に食べ慣れたものがあると安心できると思います。
11	月	ごはん さばのおろしがけ 小松菜のなめたけ和え	米、油、片栗粉、砂糖	さば、一口チーズ、花かつお	こまつな、だいこん、にんじん、なめたけ	水 ライスクッキー	
12	火	ごはん 照り焼きチキン 納豆和え 味噌汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、無調整豆乳、納豆、白みそ、削り節	こまつな、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、わかめ	牛乳 ☆にんじん蒸しパン	☆思い出給食☆ 南保育園、ぞうぐみの考えた給食です。
13	水	食パン 炒めビーフン 白菜サラダ 飲むヨーグルト	ビーフン、油、食パン	豚ひき肉、ツナフレーク、飲むヨーグルト	はくさい、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ	牛乳 しょうゆせんべい	
14	木	チキンライス メンチカツ ゆでブロッコリー コンソメスープ	米、油	キャベツメンチカツ、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、だいこん、ホワイトマッシュルーム水煮	お祝いデザート	
15	金	ご飯 マーボー春雨 白菜の中華和え	米、はるさめ、ドレッシング　塩中華、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、赤みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん	牛乳 クロワッサン	
16	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも	たまねぎ、オレンジ、にんじん	ほしせんべい	

※献立は、食材料等の都合で変更することがあります
※大口町保育園では、食育の一環として、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、3色（黄・赤・緑）に分類し「バランスの良い食事」を啓発しています
※☆印は手作りおやつです

西
以

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		
18	月	ご飯 切り干し大根の田舎煮 納豆汁	米、さといも、砂糖、油	豚もも肉、納豆、ミックスみそ、油揚げ、煮干し	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳 ビスケット	
19	火	肉みそスパゲティ パイナップルサラダ 野菜ゼリー	スパゲティ、米、砂糖、もち米、油、片栗粉、野菜ゼリー	豚ひき肉、赤みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、きゅうり、いんげん	☆きなこぼたもち	【ぼたもち】 春のお彼岸は、牡丹（ぼたん）の花にちなんで、「ぼたもち」と呼ばれるようになりました。
21	木	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ プルーン	米、ドレッシングコールスロー、油、片栗粉、砂糖	牛乳、プリンの素、鶏ささみフレーク、あじ	キャベツ、プルーン、ほうれんそう	☆牛乳プリン	
22	金	ひじきご飯 ハンバーグ 豆腐の赤みそ汁	米、押麦、砂糖、油	豆腐、鶏むね肉、赤みそ、油揚げ、煮干し、ハンバーグ、	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、干ししいたけ、わかめ	牛乳 ハートパイ	
23	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	豚もも肉、かまぼこ、削り節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	しょうゆせんべい	
25	月	カレーライス 和風サラダ りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、ごま油	豚もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りんご、えのきたけ、のり	牛乳 塩せんべい	
26	火	焼きそば ブロッコリーのサラダ バナナ	焼きそば麺、ホットケーキミックス、油	豚もも肉、牛乳、かまぼこ、ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、バナナ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、あおのり	飲むヨーグルト ☆シートホットケーキ	
27	水	赤飯 肉団子 菜の花汁	米、もち米、ごま	鶏むね肉、あずき、削り節、たれ付き肉団子	にんじん、なばな、だいこん、ねぎ	牛乳 塩せんべい	
28	木	ご飯 肉じゃが だいこんのしそ和え 一口ゼリー	じゃがいも、米、糸こんにゃく、砂糖、油、一口ゼリー	牛もも肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳 塩せんべい	
29	金	豚丼 酢の物 オレンジ	米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚もも肉、鶏ささみフレーク	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	
30	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	しょうゆせんべい	

ローリングストックをしましょう

日常生活で食料品を多めに購入し、使ったら使った分を買い足す方法です。食品の入れ替えができるので、賞味期限切れを防ぎ、普段食べているので、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。

必要に応じて準備をしましょう

【離乳期】
○液体ミルク
○ベビーフード

【食物アレルギー】
○食べられる食材

あると便利なもの

○ガスコンロ
電気やガスが普及していない時でも調理が可能です。カセットボンベも一緒にストックしましょう。

年長児　お別れ遠足ついて

２２日（金）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＞
小粒ポテト菓子・グミ・せんべい