

給食献立表

2018年3月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	木	ぶどうパン ローストチキン キャベツとツナのサラダ ふわふわスープ	牛乳 おにぎり グレープフルーツ	ぶどうパン、米、 じゃが芋、パン粉、 砂糖、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、 鶏肉、鶏挽、ツナ缶、 粉チーズ	キャベツ、人参、 グレープフルーツ、 玉葱、にんにく、生姜、 コーン缶、青のり
2	金	ちらし寿司 鯖の味噌焼き おかか和え すまし汁(麩・菜の花・人参)	牛乳 カップケーキ オレンジ	米、小麦粉、 グラニュー糖、砂糖、麩、 油	牛乳、鯖、卵、バター、 油揚げ、味噌、 生クリーム、かつお節	オレンジ、人参、 ほうれん草、もやし、 菜の花、絹さや、 干椎茸、海苔
3	土	御飯 ひじきつくね 青梗菜ソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 オランダワッフル とつとちゃんせんべい バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽、味噌	バナナ、南瓜、青梗菜、 玉葱、人参、ひじき
5・19	月	ミートソーススパゲティ 和えもの 野菜スープ (大根・玉葱・えのきたけ)	牛乳 じゃが芋もち りんご	じゃが芋、スパゲティ、 片栗粉、砂糖、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚挽、ハム、 バター、粉チーズ、 かつお節	玉葱、りんご、白菜、 大根、人参、ピーマン、 水菜、トマトピューレ、 えのきたけ
6・20	火	御飯 擬製豆腐 煮浸し 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 ベジタブルせんべい カルテツベビードーナツ バナナ	米、さつま芋、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏挽、 卵、さつま揚げ、味噌	バナナ、小松菜、人参、 玉葱、長葱、椎茸
7	水	御飯 かじきのサイコロ揚げ 豚肉と根菜の煮物 味噌汁(キャベツ・長葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ いちご	米、里芋、小麦粉、 はちみつ、油、砂糖、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、かじき、豚肉、卵、 ヨーグルト(無糖)、味噌、 バター	いちご、キャベツ、蓮根、 長葱、人参、牛蒡、 いんげん
8・22	木	ロールパン コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 おにぎり オレンジ	ロールパン、米、 じゃが芋、小麦粉、油、 砂糖	牛乳、鶏むね肉、 カニカマ、バター	ブロッコリー、玉葱、 オレンジ、人参、 クリームコーン缶、 コーン缶
9・23	金	御飯 鯖のマヨネーズ焼き 三色炒め 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 包揚げ グレープフルーツ	米、ぎょうざの皮、 マヨネーズ、油、 小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、味噌、 チーズ、ウインナー、 バター	もやし、玉葱、かぶ、 グレープフルーツ、 南瓜、人参、ピーマン、 かぶ・葉、パセリ、 マッシュルーム缶
10・24	土	ちゃんぽんうどん さつま芋の煮物 胡瓜の浅漬け 牛乳	牛乳 りんごジャムサンド へム鉄えびせん バナナ	干麺、さつま芋、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉、バター	バナナ、胡瓜、人参、 キャベツ、玉葱、にら
12・26	月	チキンカレー 大根のコンソメ煮 若布スープ(若布・長葱)	牛乳 カルピスゼリー カルシウム&テツウエハース オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、 カルピス、ウインナー、 バター、ゼラチン	大根、玉葱、オレンジ、人 参、長葱、若布、 だいこん(葉)
13・27	火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 ゆかり和え	牛乳 スティックパン グレープフルーツ	干麺、食パン、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽、 味噌、きな粉、黒ごま、バ ター	南瓜、ほうれん草、 グレープフルーツ、 人参、長葱、にら
14・28	水	御飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・里芋・玉葱)	牛乳 カルテツサブレ 二色せんべい バナナ	米、里芋、砂糖	牛乳、鮭、凍り豆腐、 味噌	バナナ、人参、玉葱、 小松菜、椎茸、 いんげん
15・29	木	ぶどうパン ミネストローネ マカロニサラダ ソフールヨーグルト	牛乳 五平餅 りんご	ぶどうパン、米、 マカロニ、マヨネーズ、 三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、ハム	りんご、キャベツ、人参、 玉葱、かぶ、トマト、胡瓜
16・30	金	16日 御飯・ごま塩 30日 赤飯 エビフライ 塩昆布和え 味噌汁(玉葱・しめじ・油揚げ)	牛乳 スイートポテト いちご	米、さつま芋、パン粉、小 麦粉、油、三温糖、 ごま油	牛乳、海老、味噌、卵、 油揚げ、ささげ、バター、 黒ごま	白菜、いちご、玉葱、 しめじ、人参、塩昆布
17・31	土	野菜あんかけ丼 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(もやし・小葱) 牛乳	牛乳 プチスティック カルテツゴフレット バナナ	米、じゃが芋、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏挽、味噌	バナナ、もやし、人参、 ブロッコリー、玉葱、 万能葱、コーン缶
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	593kcal	鉄	2.6mg
			たんぱく質	22.1g	カルシウム	285mg
			脂質	18.2g	ビタミンC	43mg
			塩分	2.7g	食物繊維	4.2g

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1	木	パンがゆ・食パン ふわふわスープ キャベツのサラダ	卵、パン粉、粉チーズ、 人参、玉葱、じゃが芋 ツナ、キャベツ、人参	そばろがゆ さつま芋のきんぴら 味噌汁	米、鶏挽 さつま芋 白菜、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、青のり、 砂糖、みりん、醤油 白菜、人参、玉葱
2	金	全粥・軟飯 魚の味噌煮 おかか和え すまし汁	たら ほうれん草、人参、かつお節 菜の花、人参、麩	煮込みうどん バター醤油焼き かぶの塩もみ	うどん、豆腐、人参、 玉葱、小松菜 里芋、バター、ごま かぶ、葉	カップケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、バター、 ベーキングパウダー、 砂糖、牛乳 小松菜、人参、玉葱
3	土	全がゆ・軟飯 つくね煮 青梗菜ソテー 味噌汁	豚挽、人参 青梗菜、人参、玉葱 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 しらすの旨煮 茄子のくず煮 味噌汁	しらす、人参、玉葱、にら 茄子 キャベツ、玉葱	軟飯 しらすの旨煮 茄子のくず煮	しらす、人参、玉葱、にら 茄子
5・19	月	煮込みうどん 和えもの 煮物	うどん、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ、粉チーズ 白菜、人参 大根、人参	全粥・軟飯 鮭の甘酢煮 じゃが芋ソテー 味噌汁	鮭 じゃが芋、人参、玉葱 ほうれん草、玉葱	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、片栗粉、塩、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 ほうれん草、玉葱
6・20	火	全粥・軟飯 擬製豆腐 煮浸し 味噌汁	豆腐、鶏挽、卵、人参、長葱 小松菜、人参 さつま芋、玉葱	パンがゆ・食パン ポトフ 和えもの フルーツ	豚挽、人参、玉葱、かぶ ツナ、青梗菜、人参 バナナ	食パン ポトフ フルーツ	豚挽、人参、玉葱、かぶ バナナ
7	水	全粥・軟飯 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	かじき 里芋、人参、かぶ キャベツ、玉葱	煮込みうどん だし巻き卵 トマト・ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 大根、ピーマン 卵 トマト・プレーンヨーグルト	ヨーグルトケーキ すまし汁	小麦粉、バター、砂糖、 ベーキングパウダー、 卵、はちみつ、ヨーグルト 人参、玉葱、大根、ピーマン
8・22	木	パンがゆ・食パン コーンシチュー 野菜サラダ	鶏挽、人参、玉葱、コーン、 じゃが芋、バター、牛乳 ブロッコリー、人参	全粥・軟飯 魚のホイル蒸し 白菜のあんかけ 味噌汁	たら、人参、玉葱 白菜、人参 小松菜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、若菜 小松菜、玉葱
9・23	金	全粥・軟飯 煮魚 三色炒め 味噌汁	鮭 青梗菜、人参、玉葱 かぶ、葉、玉葱	全がゆ・軟飯 鶏団子 南瓜のチーズ焼き 野菜スープ	鶏挽、玉葱 南瓜、チーズ 人参、玉葱、茄子	包み揚げ 野菜スープ	南瓜、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油 人参、玉葱、茄子
10・24	土	煮込みうどん さつま芋の煮物 スティック野菜	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ、にら さつま芋、バター 人参	全粥・軟飯 豆腐の野菜あん ごま和え 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、ピーマン ブロッコリー、ごま 里芋、人参	軟飯 豆腐の野菜あん ごま和え	豆腐、人参、玉葱、ピーマン ブロッコリー、ごま
12・26	月	全粥・軟飯 肉じゃが 大根のコンソメ煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 大根、葉、人参 白菜、玉葱	しらすがゆ 干草煮 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、キャベツ 青梗菜、人参 麩、人参、玉葱	しらすがゆ 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、キャベツ 麩、人参、玉葱
13・27	火	煮込みうどん 南瓜の甘煮 ゆかり和え	うどん、豚挽、豆腐、 人参、玉葱、にら 南瓜 ほうれん草、ゆかり	パンがゆ・食パン 鶏の野菜煮 かぶの炒め煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、茄子、ケチャップ かぶ、葉 じゃが芋、人参	スティックパン 野菜スープ	食パン、きな粉、砂糖、 塩、バター、牛乳、ごま じゃが芋、人参
14・28	水	全がゆ・軟飯 煮魚 おかか煮 味噌汁	鮭 ブロッコリー、人参、かつお節 小松菜、玉葱、里芋	全粥・軟飯 卵とじ 大根ステーキ 味噌汁	卵、白菜、人参 大根 人参、玉葱	軟飯 卵とじ 大根ステーキ	卵、白菜、人参 大根
15・29	木	パンがゆ・食パン ミネストローネ マカロニソテー ヨーグルト	玉葱、かぶ、トマト 豚挽、人参、キャベツ、 マカロニ、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚の味噌照り煮 温野菜 すまし汁	かじき、人参 南瓜、人参、玉葱 ほうれん草、玉葱	五平餅 すまし汁	米、砂糖、醤油、片栗粉 ほうれん草、玉葱
16・30	金	全粥・軟飯 煮魚 和えもの 味噌汁	たら 白菜、人参、粉チーズ 茄子、玉葱	煮込みうどん つくね煮 さつま芋のミルク煮	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 豚挽、玉葱 さつま芋、牛乳	スイートポテト 味噌汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、 バター、牛乳、卵、ごま、 バニラエッセンス 人参、玉葱、青梗菜
17・31	土	全粥・軟飯 野菜あんかけ じゃが芋のそばろ煮 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、ブロッコリー 鶏挽、じゃが芋、人参 小松菜、玉葱	全粥・軟飯 魚の醤油ムニエル 野菜炒め 味噌汁	たら、バター キャベツ、玉葱、人参 大根、人参	軟飯 魚の醤油ムニエル 野菜炒め	たら、バター キャベツ、玉葱、人参

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年3月

常盤ころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ そばろ煮 味噌汁	鶏挽、白菜、だし、塩 人参、玉葱、さつま芋、 だし、味噌
2	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 味噌煮 すまし汁	たら、だし、味噌 人参、玉葱、ほうれん草、 だし、醤油	煮込みうどん 煮物	うどん、豆腐、玉葱、 小松菜、かぶ、だし、醤油 里芋、人参、だし
3	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ しらす煮 クタクタ煮	しらす、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 キャベツ、だし
5・19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、白菜、だし、醤油 大根、だし、塩	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	鮭、だし 人参、玉葱、ほうれん草、 じゃが芋、だし、味噌
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 さつま芋、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のスープ 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 かぶ、だし、醤油
7	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ たらのとろみ煮 煮浸し	たら、里芋、人参、 だし、味噌 キャベツ、だし	煮込みうどん 煮物 ヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 大根、だし プレーンヨーグルト
8・22	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ 煮奴 野菜スープ	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、じゃが芋、 ブロッコリー、だし、塩	七倍がゆ たらの旨煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 白菜、だし、味噌 小松菜、だし、醤油
9・23	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 鮭のあんかけ 煮物	鮭、人参、玉葱、 だし、醤油 かぶ、だし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 南瓜マッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 南瓜、だし
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 さつま芋つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん そばろ煮	うどん、人参、キャベツ、 玉葱、さつま芋、だし、味噌 鶏挽、だし、塩	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 里芋、だし、味噌
12・26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 大根、だし	七倍がゆ しらすのトロトロ煮 煮浸し	しらす、人参、玉葱、 だし、味噌 キャベツ、だし、醤油
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、南瓜、 ほうれん草、だし、味噌 豆腐、だし、醤油	パンがゆ 鶏挽のそばろ煮 野菜スープ	鶏挽、人参、茄子、だし、醤油 玉葱、かぶ、じゃが芋、 だし、塩
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	たら、玉葱、だし 里芋、人参、小松菜、 だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の旨煮 紅白煮	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 大根、人参、だし
15・29	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし キャベツつぶし	パンがゆ 豆腐のトマト煮 煮浸し ヨーグルト	豆腐、玉葱、トマト、だし、醤油 キャベツ、人参、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 鮭と南瓜煮 すまし汁	鮭、南瓜、だし、味噌 人参、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油
16・30	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 鮭の煮物 味噌汁	鮭、人参、玉葱、 だし、醤油 白菜、だし、味噌	煮込みうどん そばろ煮	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、味噌 鶏挽、だし
17・31	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ じゃが芋マッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、味噌 じゃが芋、だし、塩	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 キャベツ、だし、味噌

軽食献立表

2018年3月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
1 木	クラッカーサンド			いちごジャム	
2 金	ミミスティック	食パン、 グラニュー糖			ココア
5・19 月	おにぎり(きな粉)	米、三温糖	きな粉		食塩
6・20 火	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
7 水	おにぎり(みそ焼き)	米、砂糖	味噌、ごま		みりん
8・22 木	クラッカーサンド			ブルーベリージャム	
9・23 金	ロールサンド	ロールパン	ハム		ケチャップ
12・26 月	コーントースト	食パン、マヨネーズ		玉葱、コーン缶	
13・27 火	おかかおにぎり	米	かつお節		醤油
14・28 水	サンドイッチ	食パン		あんずジャム	
15・29 木	クラッカーサンド			マーマレード	
16・30 金	おにぎり	米	鶏挽肉	人参、玉葱	コンソメ、食塩



3月 給食だより



今年度も最後の月となりました。給食を通して子どもたちとふれあい、成長を感じることができました。給食が楽しみのひとつになるように、また多くの食べ物を通して少しでも食に興味を持っていただけたら嬉しいです。

3月3日は「ひなまつり」ですね。

女の子の節句としてお祝いする「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなど供える風習があります。

菱餅やひなあられの三色の意味

- 桃色(桃の木を表している) → 魔除け・厄払い
- 緑色(新芽を表している) → 長寿
- 白色(白い雪を表している) → 子孫繁栄



菱餅は下から緑色・白色・桃色の順番で、“春間近の雪の下には新芽が芽吹き雪の溶けかかった地上には桃の花が咲いている”様子を表しています。

ひなあられを食べることで「自然の力(エネルギー)をもらい」、また4色になると四季を表し「季節を通し、健康と幸せでありますように」という願いが込められています。

今月のおすすめレシピです。ぜひ作ってみてくださいね。



包み揚げ (6人分)

- 南瓜100g
- バター3g
- 砂糖6g
- チーズ30g
- 餃子の皮12枚
- 油適量

- ①南瓜は皮をとり、茹でる
- ②①が軟らかくなったら、潰す
- ③②が温かいうちに、バターと砂糖を加えて混ぜる
- ④餃子の皮に、③入れて包む。チーズも同じように包む
- ⑤170℃～180℃で餃子の皮がきつね色になるまで揚げる

形は餃子の皮を重ねて丸くひまわりのようにしたり、皮を半分に折って包んでみてください。南瓜の代わりにさつまいもで作るのもいいですよ。お子さんとおやつ作りで楽しい時間を過ごしてくださいね。



たいよう組は保育園での給食は最後の月になりましたね。お子さんはどんな給食が好きだったのでしょうか？カレーライスやラーメン、唐揚げの音が聞こえてきそうです。クッキングでは、恵方巻やおにぎり作りなどをしました。まる、さんかく、ハート型のおにぎりもありました。自分で作る楽しさからでしょうか？いつもよりたくさん食べている姿を見ることができました。保育園でどんなクッキングをしたの？とお話をして一緒に作ってみたいかがでしょうか。

