



# たべものだより3月



令和 5 年 2 月 28 日 菊田みのり保育園 園長 加納 千惠子 栄養士 甲野 尚子

卒業や進級のシーズンを迎えます。子どもたちはこの 1 年で、苦手なものも頑張って食べようとする意欲が みられ、いろいろなものが食べられるようになりました。成長を感じられる場面がたくさんありました。

24 日はぞうぐみの皆さんの卒園式です。前日の23 日には赤飯を炊いて園全体でお祝いをしたいと思います。





## 食事を楽しもう!



「家族や友だちと一緒に食べると楽しい」と感じるのは、人と心が通じて穏やかな気持ちになれるからです。 共食は健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝えあうことで、 自然に思いやりの心がそだちます。子どもと一緒に食事を楽しむためのポイントをお知らせします。

#### 一緒に食事作りをしていますか。

子どもの食事作りやお手伝いはマナーを 覚え、人とのコミュニケーションを図る 良いチャンスです。料理や買い物などの 食事の準備に関わりながら、少しずつで きる事を増やせるといいですね。

#### おいしさを見つけられますか。

味覚だけでなく、においや音、見た目、歯 ごたえにも関心をよせながら、いろいろな 食品を見て、触れて「食べてみたい」と思 える環境づくりを心がけましょう。



### **食事の時にお腹がすいていますか。** 「たくさん遊んだあとは、おなかがす く!」といったように、子ども自身が空腹 を感じられるようになるのが理想です。

#### 食べ物の話をよくしますか。

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりすると自然に食べ物に興味、関心をもてる子どもに育ちます。

#### ◆スイートポテトパン◆

手作りジャム感覚!

<材料>作りやすい分量

- ・トーストやロールパン
- ·さつまいも 200g
- はちみつ 30g (1 歳過ぎてから)
- バター20g
- •牛乳 50g
- ①さつまいもは皮をむいて適当な 大きさに切って蒸すか茹でる。
- ②熱いうちにつぶして火にかけ、牛乳、はちみつ、バターを加え好みの硬さに練る。
- ③トーストに塗ったり、ロールパン にはさんだりして食べる。

#### ◆春雨の炒めもの◆

給食の副菜 人気ベスト1!

材料(幼児5人分)

- •春雨 20g、人参 25g、ニラ 25g、キャベツ 150g、ベーコン 25g
- •油 7.5g、砂糖 1.5g、しょうゆ 5g、オイスターソース 5g、塩 1g
- ① 春雨は戻して食べやすい長さに切る。
- ② 人参、ニラ、キャベツ、ベーコンは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②の材料を固いものから順に炒め、食べ やすい固さになったら調味料と春雨を加え塩で味を整える。
- ※オイスターソースはメーカーによって味が異なりますので塩を入れる前に味見をしてください。お好みの野菜でも作れます。(もやしやきのこなどおすすめです)

今年度は 243 回(平日のみ)、心をこめて給食作りに取り組みました。 毎日登園し給食を食べたとしても、1 年間の食事に占める給食の割合は 2 割ほどです。食生活の基本はご家庭です。子どもたちには食べたいも の、好きなものが増え、食事を楽しんでもらいたいです。

今後も園では安全でおいしく温かい給食を提供できるよう努力します。



# 3月の予定こんだてひょう 南田 みのり保育園 園長 加納 千惠子

					園 長 フ	加納 十患子
日/曜	献 立 名	熱と力になるもの	材料名(昼食・	3時おやつ) │ 体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
	御飯	米、小町ふ、油、			しょうゆ、本	0#i) 02 /- 2
	味噌汁	米粒麦、白ごま、			みりん、酒、	牛乳
	豆腐の真砂揚げ	ごま、片栗粉、砂 糖	そ、のり、わかめ	缶、かぶ・葉、ね ぎ、ひじき	食塩、みりん	おにぎり
	小松菜のごま和え	170		2.000		
$\overline{}$	御飯 もやしとわかめのナムル	米、さつまいも、さ	牛乳、豆腐、鶏	にんじん、もやし、	しょうゆ、本	
$\overline{}$	小魚の甘辛煮 はっさく		肉、豆乳、みそ、 わかめ、しらす干	はっさく、ねぎ、なめ こ、たけのこ、ごぼ	みりん、酒	牛乳
木	なめこ汁	く、砂糖、米粉、 米粒麦、油、ご	わかめ、しらりてし	う、さやえんどう、干		もっちりスイートポテト
$\overline{}$	筑前煮	ま、ごま油		ししいたけ		
03	ちらし寿司 プルーン	米、ホットケーキ	さば、豆腐、調製	こまつな、にんじ	しょうゆ、酢、	
<u> </u>	豆腐すまし汁 ひなまつり		豆乳、鶏肉、ナー ズ	ん、コーン、なばな、 さやえんどう、プ	<b>良</b> 温、酒	野菜アップル&キャロット
金	さばの塩焼き 献立	7/LC C 01		ルーン、干ししいた け		ホットケーキチーズ入り
$\overline{}$	青菜のごま煮			•		ひなあられ
	スパゲティーナポリタン	スパゲティー、油	牛乳、豚肉	デコポン、たまね ぎ、にんじん、	ケチャップ、 食塩	
	牛乳			ピーマン、トマト	及塩	
土	デコポン			ピューレ		
$\overline{}$		リール 主州 エエ	사회 소득 ᄧ	+ th   1- 1 × 1 +	1 . 5 . 4 . 4	
	ポークビーンズライス	米、小麦粉、もち 米、油、バター、	牛乳、大豆、豚 肉、鶏肉	もやし、にんじん、た まねぎ、トマトピュー	しょつゆ、甲 濃ソース・ケ	
	牛乳	米粒麦、砂糖、ご		レ、カットトマト、プ ルーン、ひじき、に	チャップ、	牛乳のパカスト
	もやしのナムル	ま油		んにく	酢、酒、食塩	ひじき入りおこわ
$\vdash$	プルーン 御飯 デコポン	じゃがいも、米、	牛乳、生揚げ、豚	はくさい、デコポン、	しょうゆ、酒、	
	徴のすまし汁	油、ごま油、米粒		たまねぎ、ねぎ、にん	食塩	 牛乳
	変めするとパ 厚揚げのみそ炒め		節	じん、えのきたけ、 ピーマン、干ししいた		フライドポテト
	白菜のおかか煮	片栗粉		け、にんにく、しょうが		2211711
$\vdash$	御飯煮豆	米、アスパラガス	ヨーグルト、鶏	たまねぎ、ブロッコ	ケチャップ、	
	五目みそ汁	ビスケット、片栗	肉、いわし、いん	リー、かぼちゃ、に んじん、ごぼう、ね	しょうゆ、食	森永ヨーグルト
	おさかなバーグ		げんまめ、油揚 げ、みそ、かつお	ぎ、にんにく、しょう	塩	ビスケット
)	ブロッコリーと人参のおかか和え		節	が		
09	キッズキーマカレー		牛乳、豆乳、だい		酢、しょうゆ、	
$\overline{}$	牛乳	油、コーンスターチ、	ず、豚肉	にんじんこまつ	中濃ソース、 食塩、ケ	牛乳
	もやしの中華風和え物	オリーブ油、はちみ つ、ごま油		な、グリンピース、りんご、にんにく、しょうが	<b>-</b> → _	甘納豆入り黒糖蒸しパン
-	デコポン			J13.		
	御飯 りんごゼリー	米、小麦粉、片栗 粉、米粒麦、砂	午乳、鶏肉、豆 腐、豚肉、ベーコ	りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、干ししいた	しょうゆ、酒、 食塩	
	味噌汁お別れ会おります。	糖、油、はるさ	ン、わかめ、みそ	け、ねぎ、にんじん、たけ のこ、こまつな、マーマ	, m	牛乳
	鶏肉のマーマレード焼き 献立	め、ごま油		レード、かんてん、しょう が		肉まん
$\vdash$	キャベツとベーコンの炒め物 カレーうどん	干しうどん、油、	牛乳、豚肉	デコポン、たまね	しょうゆ、本	
	サリング 4乳	片栗粉	ניאיאו זייניי	ぎ、にんじん	みりん、酒、	
	デコポン				食塩、カレー 粉	
)					נער	
13	御飯			もやし、たまね	しょうゆ、みり	
$\overline{}$	豆腐みそ汁	油、米粒麦、片栗粉	腐、豆乳、みそ、 油揚げ、わかめ	ぎ、にら、ねぎ、に んじん、コーン、	ん、食塩、カ レ一粉	牛乳
月	焼きさばのカレーあんかけ	17/3	/四7勿い、イノ//)'Φ丿	ピーマン、えのき	ν— <sub>(V)</sub>	豆腐のパンケーキ
$\smile$	モヤシと人参炒め			たけ		
	御飯		牛乳、油揚げ、み	赤ピーマン、ねぎ、 にんじん、たまね	酢、パセリ 粉、しょうゆ	
	五目汁	ハン、油、戸来  粉、米粒麦、米、	そ、たら、じゃこ	ぎ、だいこん(葉)、	7/1、しょ パツ	牛乳
	タラのさっぱり甘酢ソース	砂糖、ごま油		だいこん、こまつ な、キャベツ		コ゛マクリームサント゛
$\overline{}$	野菜とじゃこの炒め物	少 <b>万二</b>	<b>上</b> 到 頭内 三		1 は 油	
	御飯 清見オレンジ	米、クラッカー、片 栗粉、油、はるさ		オレンジ、キャベ ツ、こまつな、に	しょつゆ、酒、 オイスター	4 可
	豆腐みそ汁 ぞうぐみ	め、米粒麦、砂糖		んじん、にら、りん		牛乳 サンド
	鶏のから揚げ リクエスト献立 カラ 表面のかめ物			ごジャム、しょうが		クラッカーサンド
$\smile$	春雨の炒め物	<u> </u>				

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起きることがないように、 食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状が出ないことを必ず確認してください。

日	±6 I			材料名(昼食・	3時おやつ)		
	献立	名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
_	御飯 プルー	 -ン		ヨーグルト、牛	プルーン、ブロッ		• • •
	春野菜のシチュー				コリー、たまねぎ、	みりん、食塩	 森永ヨーグルト
	さわらの照り焼き		麦粉、バター、米 粒麦、油		にんじん、キャベ ツ、エリンギィ、グ		せんべい
	ブロッコリーの酢醤油かけ		<b>似友、</b> 加		リンピース		
	御飯デコオ	٠	米、じゃがいも、	牛乳、鶏レバー、		しょうゆ、ケ	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				い、にんじん、た		4 副
	味噌汁		油、米粒麦、焼		まねぎ、ピーマ	濃ソース、酒	牛乳
	レバーとポテトのケチャップ煮		ふ、ごま		ン、にら、しょうが		五平もち
_	白菜のおかか和え煮		は ナフ ば は ノー ・	上河 医中 七八	+ . ~	<b>土油</b> 、	
	焼きそば		焼さそはめん、油		キャベツ、たまね ぎ、にんじん、プ	中涙ソース、 食塩	
	牛乳			0,5	ルーン	及塩	
土	プルーン						
$\overline{}$							
20	御飯 煮豆				かぼちゃ、キャベ		春のお彼岸
$\widehat{}$	みそ汁		糖、黒ごま、米粒 麦、油		ツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、え	ん、食塩	牛乳 献立
月	肉豆腐		久、加	そ、油揚げ	のきたけ		二色ぼたもち
	焼きかぼちゃ				=		
_	御飯はつさ	<u> </u>			キャベツ、はっさく、		
	みそ汁		パン粉、米粒麦、	肉、納豆、みそ、	だいこん、にんじ ん、ねぎ、たまね	しょうゆ、食	—————————————————————————————————————
	和風ハンバーグ		片栗粉、油		ぎ、こまつな、なめ	塩	焼きいも
	納豆和え煮				こ、ひじき		
_	赤飯デコホ		米、パン、もち米	かれい、生クリー	デコポン、こまつ	しょうゆ、みり	
	すまし汁	本周お祝い	小町ふ、油、片栗	ム、ささげ、わか	な、だいこん、も	ん、酒、食	 ジョア
	カレイの揚げおろし煮	献立	粉、砂糖、ごま	め、乳酸菌飲料、		塩、パセリ粉	ロールサンド
			(小麦粉、チョコ)	こんふ(ハダー)	ん、しょうが		
-	煮浸し		米、小麦粉、黑砂	上型 たこ 百	キャベツ、はくさい、に	しょうか 海	(五歳児のみ卒園おめでとうクッキー)
	根菜の炊き込み御飯 プルー	<b>-</b> 9	糖、米粒麦、油、		んじん、だいこん、ごぼ う、しめじ、こまつな、プ	みりん、食塩	<b>上</b> 司
	味噌汁		コーンスターチ、	そ、わかめ、	っ、しめじ、こまつな、フ ルーン、しょうが		牛乳
	たらのごまだれかけ		砂糖、片栗粉、白				甘納豆入り黒糖蒸しパン
_	キャベツの三色煮		ごま	12 54	- 1° 1 1×		
	煮込みうどん		干しうどん、油	牛乳、豚肉		しょうゆ、本 みりん、酒、	
	牛乳				な	食塩	
土	デコポン						
$\smile$							
27	御飯 デコオ	<del>《</del> ン		牛乳、鶏肉、豆	デコポン、たまねぎ、に んじん、こまつな、ね		
$\widehat{}$	豆腐みそ汁			腐、みそ、ベーコン、きな粉、油揚	ぎ、いんげん、万能ね	食塩、カレー粉	牛乳
月	韓国風鶏肉の照り焼き		ごま、ごま油	げ	ぎ、にんにく、しょうが	123	きな粉ポテト
$\smile$	野菜のカレー煮						
28	豚丼			牛乳、豚肉、ベー	デコポン、たまね	しょうゆ、みり	
$\overline{}$	ミネストローネスープ		ごま、油、はちみ	コン	ぎ、こまつな、にんじ ん、ねぎ、トマト、	ん、食塩、パ セリ粉	牛乳
	小松菜のごま和え		つ、バター、食パ ン		コーン、セロリー、に	ピソが	ハニートースト
	デコポン		=		んにく、しょうが		
_		のナムル			もやし、いよかん、にん		
	栄養ふりかけ いよか		米粒麦、白ごま、		ンサイ、ねさ、たけの	オイスター	—————————————————————————————————————
	味噌汁	-	砂糖、ごま油、片	みそ、チーズ、か つお節、あおのり	こ、干ししいたけ、しょう	ソース、食塩	クラッカーチーズサンド
	厚揚げの中華煮		未初、ケブラカー、 油	~ 0.2 El1 ( 0.7 0.3 0.7 %)	<i>y</i> ,		
_	ビビンバ風まぜごはん		米、じゃがいも、こ	牛乳、豚肉、ベー	デコポン、にんじ	しょうゆ、酒、	
	味噌汁		め棒くん、米粒	コン、みそ	ん、キャベツ、こ	みりん、食塩	  牛乳
	「いだだけらればない。 じゃが芋きんぴら		麦、砂糖、ごま油		まつな、コーン、		こめ棒くん
					えのきたけ、ピー マン		(二は77年 1770)
_	デコポン		米、小麦粉、砂	上 牛乳、豆腐、豆	デコポン キャベツ わ	しょうゆ 洒	
ال	麻婆丼			十乳、豆腐、豆 乳、豚肉、ベーコ	ぎ、りんご、ほうれんそ	食塩	4. 司
Ţ	青菜とベーコンのスープ		片栗粉、コーンス	ン、みそ、かつお	う、にんじん、たまね ぎ、コーン、ピーマン、	—	牛乳
	野菜ソテー		ターチ、ごま油	節	グリンピース、にんにく		りんご蒸しパン
$\smile$	デコポン						
				三歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質 食塩
				献立の平均栄養量	541kcal	21.4g	16.3g 1.5g
				基準栄養目標量	530kcal	21.1g	14.7g 1.4g未満



# 3日の予定しんだでない

令和5年2月28日菊田みのり保育園

1	「冷か」 (乳児) 3月の	ア正し	んだてで	<b>人よつ</b>	園長	加納千惠子
日/	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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 調味料			10時おやつ	
曜	/bn Ar	熱と力になるもの 米、小町ふ、油、	単年別、豆腐、鶏 本乳、豆腐、鶏	本の調子を整えるものこまつな、かぶ、	調味料 しょうゆ、本	3時おやつ
	御飯 小松菜のごま和え				みりん、酒、	牛乳  牛乳
	ひじきツナふりかけ チーズ	栗粉、砂糖	そ、焼きのり、わ	ン、かぶ・葉、ね	食塩、みりん	
水	味噌汁			ぎ、ひじき		おにぎり
$\overline{}$	豆腐の真砂揚げ	N +0+114 +	ズ、あおのり	1-11:1 + thi	1 . 5 . 5 . +	.1
	御飯 もやしとわかめのナムル	木、さつまいも、さ  といも、板こん	午孔、豆腐、鶏  肉、豆乳、みそ、	にんじん、もやし、 はっさく、ねぎ、なめ	しょうゆ、本 みりん、洒	牛乳
	小魚の甘辛煮 はっさく		わかめ、しらす干	こ、たけのこ、ごぼ	·, ,,,,,,	牛乳
	なめこ汁	粉、油、ごま、ご	L	う、さやえんどう、干 ししいたけ		もっちりスイートポテト
$\smile$	筑前煮	ま油			. 5.1 -/	
03	ちらし寿司 プルーン	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、粉	さば、豆腐、豆	こまつな、にんじ ん、コーン、なばな、	しょうゆ、酢、	₹□
	豆腐すまし汁 <sub>ひなまつり</sub>		ズ、牛乳	さやえんどう、プ	及塩、冶	牛乳
金	さばの塩焼き 献立			ルーン、干ししいた け		ホットケーキチーズ入り
$\smile$	青菜のごま煮			17		ひなあられ
04	スパゲティーナポリタン	スパゲティー、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじ		牛乳
$\overline{}$	牛乳			ん、ピーマン、トマ トピューレ	良温	
土						
$\smile$						
06	ポークビーンズライス	米、小麦粉、もち		もやし、にんじん、た	しょうゆ、中	ヤクルト
	牛乳		肉、鶏肉	まねぎ、トマトピュー レ、トマト、プルー		牛乳
	もやしのナムル	砂糖、ごま油		ン、ひじき、にんにく	チャップ、 酢、洒、食塩	ひじき入りおこわ
	プルーン					
	御飯 チーズ	じゃがいも、米、	牛乳、生揚げ、豚	はくさい、たまねぎ、	しょうゆ、酒、	牛乳
	麩のすまし汁			ねぎ、にんじん、え のきたけ、ピーマ	食塩	
	厚揚げのみそ炒め	糖、焼ふ、片栗粉	節、チーズ 	のさたけ、ピーマ ン、干ししいたけ、に		フライドポテト
	白菜のおかか煮			んにく、しょうが		2 2 11 11 7 1
_	御飯 煮豆	米、片栗粉、砂	ヨーグルト、鶏	たまねぎ、ブロッコ	ケチャップ、	<u>+</u>
	五目みそ汁	糖、油、たべっ子	肉、いわし、いん	リー、かぼちゃ、に	しょうゆ、食	森永ヨーグルト
	おさかなバーグ	ベビー	げんまめ、油揚	んじん、ごぼう、ね ぎ. にんにく しょう	塩	ビスケット
	ブロッコリーと人参のおかか和え		げ、みそ、かつお 節	ぎ、にんにく、しょう が		
	キッズキーマカレー	米、小麦粉、黒砂		たまねぎ、もやし、ホー	酢.しょうゆ.	 牛乳
	.1 =1	糖、砂糖、油、コー	ず、豚肉	ルトマト、にんじん、こ	山濃い一つ	
		ンスターチ、オリー		りんご、にんにく、しょう	食塩、ケ	支索  甘納豆入り黒糖蒸しパン
	もそしの千半風和人物	ブ油、はちみつ、 ごま油		が、りんご濃縮果汁、 かんてん	チャップ、カ レ一粉	日刊立入り未相然しハン
_	りんごゼリー	米、小麦粉、片栗	上型 頭肉 百	キャベツ たまわぎ 王	しょうか 海	4. 前
	御飯デコポン	一木、小麦切、万条 粉、砂糖、油、は		ししいたけ、ねぎ、にん	食塩	牛乳 
	味噌汁	るさめ、ごま油	ン、わかめ、みそ	な、マーマレード、かん		牛乳
	鶏肉のマーマレード焼き			てん、しょうが、デコポ		肉まん
_	キャベツとベーコンの炒め物	エレンドル (本)	牛乳、豚肉	プレナヤギ にしじ	1 にさか 士	4. 动
	カレーうどん	干しうどん、油、 片栗粉	十孔、豚肉	たまねぎ、にんじ ん	ひょうゆ、本みりん、酒、	牛乳
	牛乳	, 1 > 1 / 1			食塩、カレー	
±					粉	
$\smile$		\  \  \  \  \  \  \  \  \  \  \  \  \  \	4回 七字 =	1 K) 1 + + 1-	1 1214 2.11	.1 -71
	御飯	米、米粉、砂糖、油、片栗粉		もやし、たまね ぎ、にら、ねぎ、に	しょうゆ、みり ん、食塩・カ	牛乳
	豆腐みそ汁	/H\ /   \^ 1//		んじん、コーン	レー粉	牛乳
	焼きさばのカレーあんかけ			缶、ピーマン、え		豆腐のパンケーキ
_	モヤシと人参炒め		<b>中型 (110.0</b> -	のきたけ	<b>≖</b>	
	御飯 チーズ		牛乳、油揚げ、み  そ、チーズ、たら、	赤ピーマン、ねぎ、 にんじん、たまわ	酢、パセリ 粉、しょうゆ	≅□
^	五目汁	// ン、油、片 未   粉、米、砂糖、ご	で、テース、たら、 じゃこ	ぎ、だいこん(葉)、	かいしょうか	牛乳
火	タラのさっぱり甘酢ソース	ま油	'	だいこん、こまつ		コ゛マクリームサント゛
_	野菜とじゃこの炒め物			な、キャベツ		
15	御飯      煮豆	米、クラッカー、片		キャベツ、こまつ		牛乳
^	豆腐みそ汁 ぞうぐみ	栗粉、油、はるさ め、砂糖	腐、ヘーコン、み  そ、油揚げ、いん	な、にんじん、に ら、りんごジャム、	オイスター ソース、食塩	牛乳
水	鶏のから揚げりウェスト献立		げんまめ	しょうが	· / /	クラッカーサンド
1	春雨の炒め物		1	ſ	Ī	

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起きることがないように、 食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状が出ないことを必ず確認してください。

春雨の炒め物

日	<u> </u>		材料名(昼食・	3時おやつ)		10時おやつ
曜	献立名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
_	御飯 プルーン	米、じゃがいも、	ヨーグルト、牛	プルーン、ブロッコ	しょうゆ、酢、	牛乳
	春野菜のシチュー	塩せんべい、小	乳、さわら、鶏	リー、たまねぎ、に んじん、キャベツ、エ	みりん、食塩	森永ヨーグルト
	さわらの照り焼き	麦粉、バター、油	肉、脱脂粉乳	リンギィ、グリンピー		せんべい
	ブロッコリーの酢醤油かけ			ス		
_	御飯デコポン	 米、じゃがいも、	牛乳、鶏レバー、	デコポン、はくさ	しょうゆ、ケ	牛乳
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	砂糖、片栗粉、	みそ、かつお節	い、にんじん、た		十孔  牛乳
	味噌汁	油、焼ふ、ごま		まねぎ、ピーマ	濃ソース、酒	
_	レバーとポテトのケチャップ煮			ン、にら、しょうが		五平もち
_	白菜のおかか和え煮	ht + 7 (14 h ) h	<b>小</b> 到 吃力 七八	+ . ~ + + h	- 油、1 - コ	
	焼きそば	焼きをほめん、油	千乳、豚肉、あわ のり	キャベツ、たまね ぎ、にんじん	中濃ソース、 食塩	牛乳
	牛乳			2 (12/00/0	12-111	
土						
$\smile$						
20	御飯       煮豆	米、もち米、砂塩・サーブ	牛乳、豆腐、豚	かぼちゃ、キャベ	しょうゆ、みり	牛乳 春のお彼岸
$\widehat{}$	みそ汁	糖、黒ごま、油	肉、いんげんま め、きな粉、み	ツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、え	ん、良温	牛乳 献立
月	肉豆腐		そ、油揚げ	のきたけ		二色ぼたもち
$\smile$	焼きかぼちゃ					
22	御飯はっさく		牛乳、豆腐、鶏	キャベツ、はっさく、だ	本みりん、	₹□
$\overline{}$	みそ汁	パン粉、片栗粉、油	肉、納豆、みそ、 かつお節	いこん、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、こまつ	しょうゆ、食 塩	牛乳
水	和風ハンバーグ	<sup>#</sup>	かった即	な、なめこ、ひじき	塩	焼きいも
$\cup$	納豆和え煮					
_	赤飯粉ふき芋			こまつな、だいこ		牛乳
	すまし汁 卒園お	小町ふ、油、片栗		ん、もも缶、ねぎ、		ジョア
	カレイの揚げおろし煮		め、乳酸菌飲料、 こんぶ	にんじん、しょうが	塩、バセリ粉	ロールサンド
	煮浸し		LNS.			
_	根菜の炊き込み御飯 チーズ	 米、小麦粉、黑砂	牛乳、たら、豆	キャベツ、はくさ	しょうゆ、酒、	牛乳
	味噌汁	糖、油、コーンス	乳、油揚げ、み	い、にんじん、だ	みりん、食塩	<u> </u>
	たらのごまだれかけ		そ、わかめ、チーズ	いこん、ごぼう、し		甘納豆入り黒糖蒸しパン
	キャベツの三色煮	栗粉、白ごま	^	めじ、こまつな、 しょうが		日間立入り無循係して
_	キャヘラの三巴魚 煮込みうどん	干しうどん、油	牛乳、豚肉		しょうゆ、本	牛乳
	無込みりこん 牛乳	1072701711	1 700 10009	こまつな	みりん、酒、	十孔
~ 土	十孔				食塩	
<i>∽</i>	 御飯 野菜のカレー煮	米、さつまいも、	牛乳、鶏肉、豆 牛乳、鶏肉、豆	デコポン、たまね	しょうゆ、酒、	ミルミル
		じゃがいも、砂	腐、みそ、ベーコ	ぎ、にんじん、こま	食塩、カレー	
		糖、油、ごま、ご	ン、きな粉、油揚	つな、ねぎ、いんげ ん、万能ねぎ、にん	粉	牛乳
	豆腐みそ汁	ま油	げ、しらす干し	にく、しょうが		きな粉ポテト
	韓国風鶏肉の照り焼き	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉、ベー		1 にこい フェリ	4.司
	豚丼		十乳、豚肉、ヘーコン	にんじん、ねぎ、トマ	しょうゆ、みり ん、食塩、パ	1 70
	ミネストローネスープ	つ、バター、食パ		ト、コーン缶、セロ リー、にんにく、しょう	セリ粉	牛乳
	小松菜のごま和え	ン		が、ブロッコリー		ハニートースト
_	茹でブロッコリー	No. 1 1	<b>山</b> 山 山 10・10	441	1 . ~ . L =-L	
	御飯 もやしのナムル	米、さつまいも、 白ごま、砂糖、ご	牛乳、生揚げ、豚  肉、しらす干し、	もやし、いよかん、に んじん、たまねぎ、チ	しょうゆ、酢、 オイスター	牛乳
$\widehat{}$	栄養ふりかけ いよかん	ま油、片栗粉、ス		ンゲンサイ、ねぎ、た	ソース、食塩	牛乳
水	味噌汁	ナッククラッカー、	つお節、あおのり	けのこ、干ししいた け、しょうが		クラッカーチーズサンド
$\smile$	厚揚げの中華煮	油				
30	ビビンバ風まぜごはん	米、じゃがいも、こ		デコポン、にんじ	しょうゆ、酒、	牛乳
$\overline{}$	味噌汁	め棒くん、砂糖、 ごま油	コン、みそ	ん、キャベツ、こまつ な、コーン缶、えの	みりん、食塩	牛乳
木	じゃが芋きんぴら	こみ畑		きたけ、ピーマン		こめ棒くん
$\smile$	デコポン					
31	麻婆丼	米、小麦粉、砂	牛乳、豆腐、豆	デコポン、キャベツ、ね	しょうゆ、酒、	牛乳
	青菜とベーコンのスープ		乳、豚肉、ベーコ	ぎ、りんご、ほうれんそ う、にんじん、たまね	食塩	<u></u> 牛乳
	野菜ソテー	コーンスターチ、 ごま油	ン、みそ	ぎ、コーン、ピーマン、		りんご蒸しパン
	デコポン	こみ畑		グリンピース、にんにく		7.0-7
		<u> </u>	三歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質 食塩
			献立の平均栄養量	501kcal	20.9g	17g 1.3g
			基準栄養目標量	500kcal	20g	13.9g 1.6g未満
				•		5 51-11-7