

令和5年3月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	13 27	乳酸飲料 菓子	ご飯 とうりのからあげ ひじきの炒め煮 かき卵汁 果物	牛乳 ★スイートポテト	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 バター	鶏肉 ゆで大豆 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム 卵黄	乾燥ひじき 人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ	59.4 19.1 20.5 1.5	64.7 22.9 26.1 2.1
火	14 28	牛乳 果物	森のきのこのミートスパゲティ フレンチサラダ つぶコーン入りスープ	牛乳 ★オレンジ色の カップケーキ	スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン 砂糖 バター	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 えのき しめじ ピーマン 白菜 キャベツ コーン (缶)	52.6 17.3 21.1 2.4	59.2 19.1 22.0 2.8
水	1	ヨーグルト	カレーライス 野菜のおかか和え 手まり麩のすまし汁 果物	牛乳 ★焼きそばパン	米 油 じゃが芋 小麦粉 手まり麩 中華めん	豚肉 削り節 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし 長ねぎ りんご ピーマン キャベツ 青のり	53.8 21.6 9.2 2.4	55.0 21.2 10.4 3.0
	15	ヨーグルト	【お楽しみ給食】きつねうどん 中華サラダ 果物	オレンジ果汁 ★ポテトグラタン	ゆでうどん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 油揚げ 卵 かにかま ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ	長ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり もやし りんご オレンジジュース 玉ねぎ	56.0 24.2 19.2 2.9	58.8 24.6 23.0 3.6
	29	ヨーグルト	ご飯 肉じゃが きのこ野菜のさっぱり和え わかめのみそ汁 果物	牛乳 ★ブレックッキー	米 油 じゃが芋 砂糖 バター グラニュー糖 小麦粉	豚肉 削り節 牛乳 卵	人参 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし わかめ 長ねぎ りんご	59.9 19.6 16.0 1.5	59.4 18.4 16.9 1.8
木	2 16	牛乳 果物	バターロール キッシュ風卵焼き マカロニサラダ コンソメスープ	麦茶 ★ほくほくコロッケ	バターロール バター マカロニ マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	卵 生クリーム 粉チーズ 鶏ひき肉 ハム ウインナー	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 赤ピーマン 人参 キャベツ 黄ピーマン	51.9 18.3 25.6 2.1	55.5 19.3 27.8 2.5
	30	牛乳 果物	マカロンサンド えびフライ 春雨の和風和え ミネストローネ	麦茶 ★わかめ おにぎり	食パン マーガリン 小麦粉 米 いちごジャム パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 マカ	えび 卵 ハム	キャベツ 人参 白菜 炊き込みわかめ	52.2 19.8 15.8 2.3	57.7 24.2 15.6 3.0
金	3	ぶどう果汁 菓子	【ひな祭りメニュー】花畑うどん ブロッコリーとささみの人参ドレッシングサラダ いちごヨーグルト	カルピス ★3・3 (チキン) サンドイッチ ひなあられ	ゆでうどん 砂糖 油 ごま油 はちみつ 食パン いちごジャム マヨネーズ	ハム 卵 ささみ ヨーグルト	人参 きゅうり ブロッコリー もやし いちご レタス	58.0 17.7 16.0 2.4	63.9 22.8 21.4 3.3
	17	果実ミックスジュース 菓子	【徒歩遠足お弁当メニュー】たわらご飯 しゅうまい 卵焼き 人参の甘煮 果物 ポテトブロッコリー ミックスジュース (以上児のみ)	牛乳 ★フルーツクレープ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 バター	豚ひき肉 卵 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー いちご パイン (缶) みかん (缶)	56.7 16.9 20.1 1.2	66.1 20.6 22.5 1.8
	31	オレンジ果汁 菓子	五目ご飯 鮭の塩焼き 小松菜ともやしの和え物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ★揚げパン	米 油 砂糖 バターロール	鶏肉 油揚げ 生鮭 牛乳	人参 干しいたけ ごぼう きざみのり 小松菜 もやし かぶ かぶ葉 玉ねぎ パナナ	58.7 22.2 15.7 1.9	59.1 25.6 16.3 2.4
土	4 18	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン サウザンドレッシングサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 なんと 牛乳	ほうれん草 長ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン (缶)	52.8 21.5 16.3 2.7	61.2 24.3 16.0 3.3
月	6 20	牛乳 果物	ご飯 魚の天ぷら ほうれん草のごま和え 大根とわかめのみそ汁	牛乳 ★クラッカーサンド	米 小麦粉 油 すりごま 砂糖 いちごジャム	ホキ 卵 牛乳 スライスチーズ	ほうれん草 人参 もやし 大根 わかめ	51.2 21.0 15.9 1.5	56.0 21.6 15.3 1.7
火	7	乳酸飲料 菓子	あんかけ焼きそば キャベツとブロッコリーの中華サラダ ワンタン風スープ 果物	牛乳 ★プリン	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエハース	豚肉 豚ひき肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 干しいたけ ブロッコリー 葉ねぎ キャベツ パナナ	56.7 21.5 17.3 2.4	59.3 23.0 21.2 2.9
水	8 22	ヨーグルト	ご飯 マーボー豆腐 大根のマヨネーズサラダ 白菜とじゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 ぎょうざの皮	豚ひき肉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 人参 長ねぎ 大根 きゅうり 白菜 りんご かぼちゃ	59.4 19.9 19.1 1.2	61.7 19.6 21.3 1.5
木	9 23	牛乳 果物	ハニーブレッド 焼き肉団子の野菜あんかけ 白菜と人参の和え物 春雨スープ	麦茶 ★オムライスの きのこソース	食パン マーガリン 片栗粉 はちみつ 油 砂糖 春雨 米	鶏ひき肉 卵 豚ひき肉	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ピーマン 白菜 きゅうり えのき チンゲン菜 コーン (缶) しめじ	51.0 20.0 18.0 2.7	58.0 22.3 19.6 3.6
金	10 24	りんご果汁 菓子	ご飯 トンカツ きんぴらごぼう 麩のみそ汁 果物	牛乳 ★黒砂糖風味の 蒸しパン	小麦粉 パン粉 油 砂糖 焼き麩 米 黒砂糖	豚肉 卵 牛乳	キャベツ ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ オレンジ	66.5 20.4 20.7 1.7	70.4 23.6 22.8 2.2
土	11 25	牛乳 菓子	菜の花うどん さつま揚げの煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖	鶏肉 卵 さつま揚げ 牛乳	長ねぎ ほうれん草 大根 人参 いんげん	62.9 23.8 25.1 2.6	68.9 26.4 24.5 2.9



少しずつ寒さもやわらぎ、最近ほだいぶ暖かい日が続き春が近づいているのを感じるようになりました。

早いもので今年度も残すところ一か月となりました。今年度も給食室においてご理解いただき、ありがとうございました。最後の一か月また、来年度以降も引き続き安心・安全な給食作りを心掛けたいと思います

今月は保育園での給食が最後となるきりん組のみんなに希望メニューを開き、それらを取り入れ献立作成をしました。保育園での給食が園生活の思い出の一つとなるように最後まで心を込めて作りたいと思います。

また、1月よりきりん組の子どもたちを3つのグループに分け順番にお楽しみ給食のメニューを考えました。今月は15日に子どもたちと考えたメニューを提供予定です。

- * 3日 ひな祭りメニューです
- * 15日 お楽しみ給食です
- * 17日 徒歩遠足お弁当メニューです

給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)	塩分(g)
3歳未満児	56.4	20.3	18.2	2.0
3歳以上児	60.3	22.3	19.6	2.5

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。