

2024年03月

献

立

表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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		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	金	ちらし寿司 いちご 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 さくらもち	米、小麦粉、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、あん、卵、油揚げ	いちご、にんじん、ブロッコリー、たけのこ、カリフラワー、コーン、こまつな、いちごジャム、マーマレード、さやえんどう、切り干したいこん、みづば、しいたけ	牛乳				
2	土	食パン オレンジ さわらのパン粉焼き じゃが芋ケチャップ炒め クリームスープ	牛乳 さつまいもお焼き	さつまいも、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、砂糖	豆乳、牛乳、さわら、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、クリーミーコーン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳				
3	日										
4	月	ごはん グレープフルーツ 大葉とおかかの厚焼き卵 里芋と切干大根のうま煮 大根と人参のみそ汁	牛乳 スイートポテトパン	米、食パン(8枚切り)、さつまいも、さといも、砂糖、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ、バター、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、こまつな、切り干したいこん、しそ、しいたけ	牛乳				
5	火	ロールパン バナナ 鶏肉とほうれん草のオイスター炒め アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 そぼろごはん	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、トマト、たまねぎ、アスパラガス、ねぎ、レモン、しょうが	牛乳				
6	水	ごはん キウイフルーツ さわらのごまみそ煮 さつまいもの磯辺揚げ すまし汁	牛乳 じゃがいもの焼き	米、さつまいも、じゃがいも、油、米粉、砂糖、ごま、ねりごま	牛乳、さわら、しらす干し、みそ	キウイフルーツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳				
7	木	ちゃんぽんラーメン 豚肉の香草焼き 蒸し野菜のサラダ りんご	牛乳 豆乳ももゼリー	中華めん、さつまいも、砂糖、オリーブ油、ごま油、油	牛乳、豚肉、豆乳、豚肉	キャベツ、りんご、もも、たまねぎ、ピーチジュース、にんじん、こまつな、もやし、もも、かんてん、レモン、にんにく、パジル	牛乳				
8	金	春野菜カレー 白身魚のふわふわ蒸し 豆乳スープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	米、ながいも、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、たら、生クリーム	たまねぎ、バナナ、オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、コーン、アスパラガス、にんじん、こまつな、しょうが	牛乳				
9	土	ごはん バナナ かじきの梅みそ焼き たけのこのおかか煮 すまし汁	牛乳 しらすトースト	米、食パン(8枚切り)、砂糖、ごま、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、かじき、豚肉、しらす干し、バター、凍り豆腐、みそ、かつお節	バナナ、だけのこ、こまつな、にんじん、えのきだけ、スナップえんどう、ねぎ、うめ干し	牛乳				
10	日										
11	月	ごはん バナナ さばの竜田揚げ 切干大根のサラダ 豆腐すまし汁	牛乳 りんごゼリー	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、しらす干し、ゼラチン	バナナ、りんごジュース、りんご、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、にんじん、切り干したいこん、しょうが	牛乳				
12	火	食パン りんご チリコンカン かぼちゃのチーズ焼き カレー風味スープ	牛乳 菜飯おにぎり	食パン、米、ごま、オリーブ油、油	牛乳、豚ひき肉、大豆、しらす干し、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、にんじん、ほうれんそう、こまつな、にんにく	牛乳				
13	水	焼きそば 鮭のチャンチャン蒸し コーンスープ はっさく	牛乳 さつま芋のようかん	焼きそばめん、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	牛乳、さけ、豚肉、みそ、バター	はっさく、クリーミーコーン、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、コーン、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、かんてん、わかめ、あおのり	牛乳				
14	木	ごはん グレープフルーツ 凍り豆腐とひき肉の煮物 アスパラのごま和え さつま芋のみそ汁	牛乳 ココアドーナツ	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、ささ身、みそ	グレープフルーツ、にんじん、アスパラガス、もやし、ねぎ、こまつな、きくらげ、しいたけ、わかめ	牛乳				
15	金	ごはん バナナ チンジャオロース きゅうりのツナサラダ 野菜スープ	牛乳 カレーそぼろサンド	米、サンドイッチパン、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、豚ひき肉	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、コーン、ねぎ	牛乳				
16	土	食パン りんご ガーリックチキン ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 コーンフレークヨーグルト	食パン、コーンフレーク、黒砂糖、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	牛乳				
17	日										
18	月	ロールパン りんご スクランブルエッグ カレー粉ふき芋 チキンスープ	牛乳 かぼちゃニヨッキ	ロールパン、じゃがいも、米粉、マッシュポテト、油、砂糖	牛乳、卵、豆乳、ツナ缶、鶏ひき肉、チーズ、バター	りんご、かぼちゃ、かぶ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、かぶの葉、にんじん	牛乳				
19	火	和風スパゲティー 大根の肉みそかけ すまし汁 オレンジ	牛乳 豆乳クリームドリア	スパゲティ、米、マッシュポテト、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏肉、ベーコン、油揚げ、みそ、バター	だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、ブロッコリー、しめじ、かんてん	牛乳				
20	水	春分の日									
21	木	ごはん キウイフルーツ ヤンニョム風チキン 豆腐サラダ かきたまコーンスープ	牛乳 和風トースト	米、食パン(8枚切り)、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、クリームコーン、にら、こまつな、キャベツ、まいだけ、にんじん、トマト、コーン、ねぎ、にんにく、のり	牛乳				
22	金	ごはん はっさく さけのごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 いちごのカップケーキ	米、さといも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、さけ、豆乳、卵、みそ、生クリーム	はっさく、ごぼう、こまつな、にんじん、きゅうり、いちご、コーン、切り干したいこん	牛乳				
23	土	トマトスパゲティー 豚肉とキャベツの炒めもの チキンスープ りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり	スパゲティ、米、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ缶、チーズ、かつお節	キャベツ、りんご、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、こまつな、ピーマン、パプリカ	牛乳				
24	日										
25	月	ごはん バナナ カジキみそ炒め キャベツとほうれん草の磯和え すまし汁	牛乳 フライドポテトケチャップチーズ	じゃがいも、米、油、砂糖、三温糖	牛乳、かじき、みそ、鶏肉、チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、キャベツ、えのきだけ、のり、しょうが	牛乳				
26	火	カレーうどん 炒り豆腐 かぶの甘酢漬け りんご	牛乳 マーラーカオ	うどん、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、豆乳、豚ひき肉	りんご、かぶ、たまねぎ、こまつな、かぶの葉、にんじん、えだまめ、レーズン	牛乳				
27	水	食パン グレープフルーツ 白身魚のピカタ こまつなバターソテー はるさめスープ	牛乳 さつま芋ごはん	食パン、米、さつまいも、はるさめ、油、小麦粉、ごま	牛乳、メルルーサ、卵、チーズ、バター	こまつな、グレープフルーツ、えのきだけ、にんじん、コーン、しめじ	牛乳				
28	木	ごはん はっさく 肉じゃが チングン菜のしらす和え なめこのみそ汁	牛乳 あんクリームサンド	米、じゃがいも、サンドイッチパン、砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉、こし、あん、生クリーム、しらす干し、みそ	はっさく、にんじん、チングン菜、たまねぎ、キャベツ、なめこ、こまつな、ねぎ、さやえんどう	牛乳				
29	金	みそカツ丼 かぼちゃのグリンピースあん 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ	バナナ、かぼちゃ、みかん、はくさい、もも、キャベツ、えのきだけ、キウイフルーツ、グリンピース、いちご、かんてん	牛乳				
30	土	ごはん キウイフルーツ 鮭と野菜のバター蒸し かぼちゃ土佐煮 みそ汁	牛乳 チーズラスク	米、フランスパン、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、バター、豚ひき肉、みそ、チーズ、かつお節	かぼちゃ、キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん	牛乳				
31	日										
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。										1か月の平均エネルギー量	
★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。										乳児：442Kcal 幼児：553Kcal	



令和5年度3月

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。
1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活
も子どもとともに振り返ってみましょう。

【今月の食育】



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。春はたけのこ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はきのこにさつまいも、冬は白菜に大根など…旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。

また、食育でも行った3食の食事のバランスや食事マナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも1年の食事を振り返ってみましょう。

