

2023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
			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 水	ごはん 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草の磯和え みそ汁	牛乳 手作りピザ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、オリーブ油	豆腐、牛乳、卵、ツナ缶、みそ、ハム、チーズ	バナナ、もやし、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、コーン、のり	牛乳
2 木	ミートソーススパゲティ キャベツとウインナーの蒸し煮 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 卵チャーハン	スパゲティ、米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、コーン、ねぎ、しめじ	牛乳
3 金	三色寿司 さわらの西京焼き 菜の花の和え物 麩のすまし汁	牛乳 さくらもち	米、小麦粉、白玉粉、油、砂糖、麩、ごま、三温糖	牛乳、さわら、あん、さけ、卵、ツナ缶、みそ	いちご、こまつな、なばな、れんこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いちごジャム、さやえんどう、みつば、しょうが	牛乳
4 土	食パン バジルチキン ブロッコリーソテー ミルクスープ	牛乳 アップルポテト	食パン、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ベーコン、バター、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、クリームコーン、ほうれんそう、にんじん	牛乳
5 日						
6 月	親子丼 大根の梅和え すまし汁 りんご	牛乳 レモンドーナツ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、三温糖、粉糖	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、ささ身、油揚げ、バター、かつお節	りんご、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、レモン、うめ干し、のり、レモン	牛乳
7 火	ロールパン 蒸し鮭のキノコソース コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ひじきと青菜のおにぎり	ロールパン、米、ごま、油、砂糖、アマランサス	牛乳、さけ、バター、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、しいたけ、レーズン、コーン、ひじき	牛乳
8 水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー炒め みそ汁	牛乳 ポテトグラタン	米、じゃがいも、油、パン粉、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、チーズ、バター	はっさく、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、にんじん、パプリカ、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳
9 木	味噌煮込みうどん さわらのねぎ焼き さつまいもスティック バナナ	牛乳 豆乳ももプリン	うどん、さつまいも、みそ、油、米粉	豆乳、牛乳、さわら、みそ、油揚げ、鶏肉、ゼラチン	バナナ、もも、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もも、しょうが	牛乳
10 金	ブロッコリーカレー クリーミーポテトサラダ チキンスープ いちご	牛乳 フルーツパンケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、油、水あめ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	いちご、きゅうり、たまねぎ、バナナ、にんじん、かぶ、みかん、ブロッコリー、キウイフルーツ、カリフラワー、かぶの葉、パプリカ、コーン、クリームコーン	牛乳
11 土	ごはん 豚のねぎみそ焼き 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 クリームチーズサンド	米、サンドイッチパン、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉、クリームチーズ、油揚げ、みそ	はっさく、こまつな、ねぎ、ブルーベリージャム、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、あおのり	牛乳
12 日						
13 月	ごはん おろしそハンバーグ 焼き野菜 みそ汁	牛乳 クリームサンド	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、パン粉、砂糖、米粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、みそ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、しそ	牛乳
14 火	ソース焼きそば ジャーマンポテト 卵スープ オレンジ	牛乳 鶏ごぼうご飯	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ウインナーソーセージ、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、ごぼう、ねぎ、あおのり、パセリ	牛乳
15 水	ごはん 豆腐シュウマイ 切干大根のサラダ 中華風スープ	牛乳 チョコバナナパイ	米、春巻きの皮、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、鶏ひき肉、ささ身	バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、レタス、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳
16 木	ぶどうばん カジキのメキシカン風ソテー かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳 お好み焼き風ポテト	ぶどうパン、じゃがいも、マッシュポテト、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、かじき、大豆、豚ひき肉、チーズ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ、にんにく、あおのり	牛乳

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
			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	
17 金	ごはん 肉じゃが 青菜のごま酢和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、ごま、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生揚げ	キウイフルーツ、もやし、バナナ、はくさい、にんじん、もも、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、わかめ	牛乳
18 土	ごはん さばのトマト煮 さつま芋のきんぴら 野菜スープ	牛乳 ももと水切り ヨーグルトサンド	米、サンドイッチパン、さつまいも、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま	牛乳、さば、ヨーグルト、しらす干し、バター	バナナ、ホールトマト、たまねぎ、こまつな、もも、ほうれんそう、コーン、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	牛乳
19 日						
20 月	ちゃんぽんラーメン 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 小松菜とポテトのサラダ バナナ	牛乳 スイートポテト	中華めん、さつまいも、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、メルルーサ、豆乳、豚肉、チーズ	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、クリームコーン、たまねぎ、コーン	牛乳
21 火	春分の日					
22 水	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリー黄金焼き みそ汁	牛乳 かぼちゃの カップケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、チーズ、みそ、凍り豆腐、バター	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、パプリカ、ピーマン、ねぎ、レーズン	牛乳
23 木	ごはん さばのみそ煮 きゅうりのごま和え すまし汁	牛乳 フルーツソース ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、ごま	ヨーグルト、牛乳、さば、豆腐、ささ身、みそ	キウイフルーツ、みかん、ジュース、みかん、パイナップル、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳
24 金	食パン 豚ヒレカツ さつまいもと人参のグラッセ グリーンスープ	牛乳 ハリハリゆかり 御飯	食パン、米、さつまいも、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、卵、バター	オレンジ、こまつな、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、切り干しだいこん	牛乳
25 土	和風スパゲティ かじきとブロッコリー味噌だれ 豆腐のすり流しスープ りんご	牛乳 煮干し寿司	スパゲティ、米、砂糖、油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、ベーコン、みそ、煮干し	りんご、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、コーン、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、しいたけ	牛乳
26 日						
27 月	グリーンピースご飯 はっさく 豚肉のすき焼き風煮物 アスパラのごま和え みそ汁	牛乳 さつま芋の きんぴら風	米、さつまいも、水あめ、しらたき、砂糖、小麦粉、油、ごま、白玉粉	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、みそ、ささ身	はっさく、アスパラガス、もやし、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、えのきたけ、キャベツ、切り干しだいこん、こんぶ	牛乳
28 火	ごはん あじの南蛮漬け 白菜の煮びたし すいとん汁	牛乳 あんサンド	米、サンドイッチパン、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、三温糖	牛乳、あじ、こしあん、生クリーム、みそ、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳
29 水	コッペパン 豚肉のケチャップソテー キャベツマリネ ミルクスープ	牛乳 ふりかけおにぎり	コッペパン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、パプリカ、こまつな、エリンギ、こんぶ、あおのり	牛乳
30 木	ごはん 貝だくさん卵焼き 根菜の甘酢炒め すまし汁	牛乳 コーンフレーク ヌガー	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、大豆、ツナ缶、豚肉、バター	りんご、れんこん、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、レーズン、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
31 金	レモンクリームパスタ 赤魚の香り蒸し 野菜スープ バナナ	牛乳 ブルーンの カスタード焼き	スパゲティ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、卵、鶏ひき肉、ベーコン、バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ブルー、アスパラガス、ねぎ、しめじ、ほうれんそう、レモン、しょうが	牛乳
★ベーコン、ウインナー、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。 ★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。					一か月の平均エネルギー量	
					562kcal 450kcal	



食育だより



令和5年3月

今年度も終わりに近づき、卒園・進級を控えた子供たちの表情は、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。残り1か月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。

【今月の食育】



たんぽぽ組
10日(金)
野菜の型抜き

さくら組
7日(火)
おにぎり作り



ほし組
30日(木)
汁物作り

つき組
14日(火)
焼きそば作り

たいよう組
28日(火) すいとん作り
(手作りみそ)

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…園で育てたものもありました。旬の味を知ること、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れていたでしょうか？ご家庭でも1年の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう！

- 食事の前に手を洗うことができた
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- 「いただきます」や「ごちそうさま」を言えた
- 姿勢を正しく食べることができた
- スプーンやはしを上手に使うことができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 楽しく食べることができた
- 三食は決まった時間に食べることができた
- 朝食を毎日欠かさず食べた
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西ではもち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地、しっかりとあんこを包む形が一般的です。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた道明寺粉を使うことから「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも地域によって違いがあるのもおもしろいですね。