

2022年 3月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1.2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	14 28 パルサーパン ヒレカツ 蒸し野菜 ミネストローネ	ピーチゼリー	ココアミルク あずき蒸しパン 28日牛乳 クリームパン	<キャベツ> 3月は春キャベツが旬を迎え、柔らかく甘みが増します。キャベツはビタミン類が豊富でサラダや和え物、煮込み料理などいろいろな調理法が楽しめる野菜です。 きょうは今がおいしいキャベツを蒸して提供します。	パルサーパン・じゃが芋、ホットケーキミックス、油、パン粉、小麦粉、マカロニ	豚肉、脱脂粉乳、牛乳、ベーコン、小豆、卵	キャベツ、玉葱、人参、トマトピューレ、グリーンピース
火	1 15 タンメン 和風サラダ ポリポリ小魚	麦茶 乾パン	幼児りんご 樽焼きせんべい	<生活リズムを見直そう> 進級・進学の前を生活リズムを整えましょう。 早寝・早起きしているかな？朝ごはんを食べているかな？ 一日を元気に過ごすために朝ごはんは大切です。	中華めん、ごま油、砂糖	豚肉、ちくわ	りんごジュース、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、筍、ねぎ、にら、椎茸
水	2 16 食パン、チーズ コーンしゅうまい 水菜サラダ 春菊とえのきのスープ	幼児野菜 ウエハース	ほうじ茶 わかめおにぎり	<コーンしゅうまい> 今日の献立は、コーン入りのしゅうまいです。コーン、鶏挽肉、玉葱、生姜、ごま油、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、シウマイの皮で包み、蒸します。コーンの食感がやわらかいしゅうまいにアクセントを加えています。 黄色の見た目もきれいです。	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、チーズ、しらす干し、ちりめんじゃこ	玉葱、みずな、コーン、しゅんぎく、人参、えのき茸、生姜
木	3 17 ちらしずし ココロ胡瓜 麩のすまし汁 チキンナゲット	健康ヨーグルト	3日幼児牛乳 ひなあられ 17日プリン ミニサラダせんべい	<ひなまつり献立> 3月3日はひな祭りです。女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。 この日の献立はちらしずしです。鶏肉・しいたけ・れんこん・卵など、たくさんのお肉が入ったちらしずしは見た目も鮮やかです。	米、砂糖、麩、油	牛乳、チキンナゲット、卵、鶏もも肉	きゅうり、ほうれん草、人参、ごぼう、れんこん、えのき茸、ねぎ、椎茸、かんぴょう、いんげん、生姜、刻みの
金	4 18 ドックパン スパゲティサラダ フランクフルト ミニトマト、麦芽飲料	幼児ぶどう 源氏パイ	麦茶 たこ焼き	<給食を食べること> 給食で育まれるものは健康な体だけではなく、みんなといっしょに食事を楽しむ時間も『食育』の一つです。 一緒に配膳して一緒に給食を楽しみます。「いただきます」と「ごちそうさま」を共にすることで、自然への感謝の気持ちを伝えます。	スパゲティ、小麦粉、油	牛乳、ウインナーソーセージ、たこ、卵、かつお節	キャベツ、ミニトマト、レタス、きゅうり、コーン、人参、玉葱、ねぎ、あおりの
土	5 19 カツパン マリネサラダ チンゲン菜スープ	グレープゼリー	幼児野菜 ハーベスト	<調理の時の音を楽しみましょう> 食材を切る、おろす、炒める、ゆでるなどの調理をするときには、いろいろな音が聞こえてきます。親子で調理をするときに聞こえてくる音を、話題にしてみませんか？ 料理が出来ていくにつれて、食欲や楽しみも増していきます。	パン・油	カツ	レタス、チンゲンサイ、きゅうり、玉葱、椎茸、ねぎ
月	7 チキンカレー ほうれん草しらす和え 幼児りんご	オレンジゼリー	クリームチーズ和え	<ほうれん草> 寒さに強い冬野菜は、夏野菜に比べ、栄養たっぷり。緑黄色野菜の代表選手です。 カロテン、鉄、ビタミンCなどを多く含んでいます。今まではあまり見られなくなりましたが、根元のピンクの部分は骨を作るマンガンがたくさん含まれています。	米、じゃが芋、油	鶏もも肉、クリームチーズ、牛乳、しらす干し	りんごジュース、ほうれん草、玉葱、バナナ、もも、みかん、パイナップル、人参、きゅうり、マッシュルーム、グ
火	8 22 麻婆豆腐 スティック胡瓜 中華スープ	ほうじ茶 ハッピーターン	ジョア ココナッツサブレ	<麻婆豆腐>子供たちにも人気のメニューです。 にんにく、生姜、椎茸、長ねぎをみじん切りにしておく。フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、水を入れ煮る。沸騰したら豆腐を入れ、味噌、しょうゆ、砂糖で味付けをする。 味が整ったら片栗粉でとろみをつけ、出来上がり。ごま油とにんにくの香りが食欲をそそるメニューです。	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	乳酸菌飲料、豆腐、豚ひき肉、みそ	きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、人参、椎茸、にんにく、生姜
水	9 23 食パン 鶏の唐揚げ パイナップルサラダ クラムチャウダー	幼児りんご かりんとう	牛乳 じゃがバター 23日幼児牛乳 ケーキ	<クラムチャウダー> クラムは英語であさりやまぐりなどの二枚貝のことを指します。チャウダーは牛乳などを使ったクリームスープのことです。 あざりはミネラル、タウリン、亜鉛、ビタミンB2、鉄分を多く含み、積極的に取り入れたい食品です。 鉄分やビタミンB2には貧血予防や疲労回復効果があると言われています。	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、豆乳、チーズ、バター、あさり	レタス、玉葱、はくさい、パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、生姜
木	10 24 米 魚の塩焼き 小松菜の生姜和え きんぴら、バランスお野菜	麦茶 ぱりんこ	牧場いちご ヨーグルト カルシウム せんべい	<魚の栄養> 子どもが成長するにあたり、大事な栄養素は大きく分けて5つあります。たんぱく質、カルシウム、鉄分、DHA(ドコサヘキサエン酸)、亜鉛、これらは、子どもの身長や体重を増やしたり、精神を落ち着かせ集中力を高めたりする効果があります。	米、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、油	ヨーグルト、魚	こまつな、ごぼう、人参、きゅうり、生姜
金	11 25 米 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物、麦茶	ピーチゼリー	麦芽飲料 いちご ミレービスケット	<いちごに含まれる栄養素>ビタミンC、アントシアニン、カリウム、キシリトール、葉酸が含まれています。 ビタミンC: 中粒程度のいちごを10粒も食べれば1日の必要量を摂取できます。免疫を高め、風邪の予防に作用します。 アントシアニン: 眼の病気を予防。カリウム: 余分な塩分を排出。葉酸: 貧血予防。 キシリトール: 虫歯予防。虫歯の原因菌とされる「ミュータンス菌」の活動を妨げる効果があり、食後のデザートにおすすめです。	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間、さつま揚げ、かつお節	いちご、ほうれん草、もやし、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、生姜
土	12 26 きつねうどん もやしの和え物	幼児牛乳 ハード ビスケット	オレンジゼリー ぱかうけ せんべい	<一年を振り返って> 今年度はどんな一年だったかな？好きな食べ物増えたかな？苦手な食べ物減ったかな？ いただきますが言えたかな？きつと前よりもっといろいろなことが出来るようになっていきました。 来年度もいろいろな活動を通して、お子さんの成長を見守っていきたく思います。	うどん、砂糖、ごま油	油揚げ、豚小間、なると	もやし、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、人参

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
* 16日(水)は、とまと組リクエスト献立のため変更します。
(クリームシチュー、コーンフレークサラダ、パンプキンパン、オレンジジュース)

🌸一年をふりかえって🌸
今年度はどんな一年だったかな？
好きな食べ物増えたかな？
苦手な食べ物減ったかな？
いただきますが言えたかな？

きつと前よりもいろいろなことができるようになったでしょう。来年度もいろいろな活動を通して、お子さんの成長を見守っていきたく思います。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	502kcal	547kcal
たんぱく質	19.2g	22.2g
脂質	14.4g	16.7g
塩分	1.5g	1.8g