

3月

献立表

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	火	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、干しとうもろこし、米、押麦	さけ、牛乳、ハム、かまぼこ、バター	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン、ねぎ	お茶 せんべい
2	水	ごはん ビーフカレー ツナサラダ 果物	牛乳 （手作り） チーズ蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、カレールウ、砂糖、油、米、押麦	牛肉、牛乳、ツナ、卵、粉チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、グリーンピース、レモン	お茶 クッキー
3	木	ちらし寿司 串団子 ほうれん草のおひたし すまし汁 果物	牛乳 ひなあられ	油、砂糖、手まりふ、ごま、米	串団子、卵、ちりめん、かつお節	ほうれんそう、いちご、にんじん、えのきたけ、スナッペンとう、こんぶ	牛乳 クッキー
4	金	ごはん 魚の梅干煮 五目和え 果物	牛乳 メロンパン	砂糖、ごま、米、押麦	白身魚、牛乳、ちくわ	りんご、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、うめ干し	お茶 せんべい
5	土	ごはん 回鍋肉 ほうれん草とじゃこのお浸し	お茶 せんべい	砂糖、油、米、押麦	豚肉、牛乳、しらす干し、米みそ	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	牛乳 ビスケット
6	日						
7	月	ごはん ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	牛乳 プリン	パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ハム、麦みそ、卵、油揚げ	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、にんじん、しめじ、干しぶどう、ねぎ	お茶 ポーロ
8	火	ごはん さばのカレー揚げ ごぼうとコーンのサラダ	お茶 （手作り） お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ、山芋、片栗粉、すりごま、米、押麦	さば、卵、豚肉、スキムミルク、ハム、かつお節	キャベツ、ごぼう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、あおのり	牛乳 クッキー
9	水	ごはん ひじきの炒り煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 味付けパン	砂糖、油、米、押麦	豚肉、牛乳、卵、かにかまぼこ、油揚げ、さつま揚げ、だいず	バナナ、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき	お茶 せんべい
10	木	ごはん 煮魚 菜の花と卵のお浸し みそ汁	牛乳 （手作り） ドーナツ	さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス、油、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、麦みそ、油揚げ	ごまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 ビスケット
11	金	ワカメご飯 串団子 切干し大根の煮つけ 卵焼き	牛乳 バターブリッツ	油、砂糖、米、押麦	牛乳、卵、さつまあげ	切り干しだいこん、にんじん	お茶 ビスケット
12	土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	お茶 クラッカー	さつまいも、油、砂糖、米、押麦	豚肉、牛乳、無塩バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン、しょうが	牛乳 果物
13	日						
14	月	ごはん 筑前煮 もやしのごま酢あえ	牛乳 パン	スティックパン、さといも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ	もやし、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり	お茶 ポーロ
15	火	ごはん ちくわ2色揚げ ポイルブロックリー 味噌汁	牛乳 ビスケット	じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、すりごま、米、押麦	木綿豆腐、ちくわ、牛乳、麦みそ、卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、あおのり	お茶 ポーロ
16	水	おにぎり きつねうどん しらす和え	（手作り） コーンルーとフルーツ のミルかけ	ゆでうどん、玄米フレーク、砂糖、米	牛乳、油揚げ、かまぼこ、しらす干し	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

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	
17	木	ごはん せんざんき コールスローサラダ きのこのスープ	みかんジュース せんべい	油、片栗粉、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、ハム	みかん果汁、きゅうり、キャベツ、りんご、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
18	金	 遠足(お弁当をお願いします。雨天時も)					
19	土	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と卵の炒め物	お茶 クッキー	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	大豆、卵、豚肉、牛乳、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、トマトピューレ、パセリ	牛乳 クラッカー
20	日						
21	月	春分の日 					
22	火	ロールパン スパゲティミートソース 海藻サラダ 果物	牛乳 かりんとう	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、ロールパン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホー乱缶、にんじん、ｺｰﾝ、ﾋﾞｰﾏﾝ、ﾄﾞｲ、わかめ	牛乳 ポーロ
23	水	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 土佐和え	お茶 (手作り) おはぎ	米、もち米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、押麦	白身魚、つぶしあん、きな粉、卵、ハム、牛乳、かつお節	はくさい、ほうれん草、にんじん、きゅうり、えのきたけ、らっきょう	お茶 せんべい
24	木	ごはん チキンハワイアン さきいかのサラダ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、米、押麦	鶏むね肉、牛乳、卵、さきいか、無塩バター	パイナップル缶、キャベツ、きゅうり、にんじん	お茶 せんべい
25	金	ごはん さばの煮つけ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 いもけんぴ	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米、押麦	さば、牛乳、牛肉、麦みそ、油揚げ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
26	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	牛乳 ビスケット
27	日						
28	月	ごはん 鶏とえのきのつくね マカロニサラダ	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、卵、ハム、きな粉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが	お茶 せんべい
29	火	ごはん 野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 ビスケット	小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、米、押麦	牛乳、だいず、卵、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ	お茶 せんべい
30	水	ごはん 五目豆 だし巻き卵 ポイルブロッコリー	牛乳 クラッカー	板こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、油、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、だいず、ちくわ	れんこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんぶ	牛乳 ポーロ
31	木	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め れんこんごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 バームクーヘン	マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、米、押麦	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、白みそ	りんご、キャベツ、れんこん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	お茶 クッキー

春の気配を感じる頃になりました。卒園や進級に向けて、様々な活動が進められている時期です。この一年を振り返り…苦手だったものが少しずつ食べられるようになったね、苦手なものでもチャレンジしてみようという姿勢が見られたね、食べる量や好きな食べ物の種類が増えたね、離乳食を卒業して幼児食になったね等々…子どもたちの成長に驚くことが多いのではないのでしょうか。子どもたちは食体験を通して、様々な食材に触れ、食べられるものや食べたいものがたくさん増えています。年長さんは小学校へ行っても、また新しいクラスへ進級する子たちも、食べることは楽しくおいしいと感じながら、育って行ってほしいと思います。これからも給食を通して、子どもたちの成長を応援していきます！