

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	土	ごはん ほうれん草と卵の炒め物 けんちん汁	お茶 せんべい	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、卵、豚肉、ベーコン、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳 ボーロ
2	日						
3	月	ちらし寿司 果物 せんざんき ほうれん草の和えもの すまし汁	カルピス ひなあられ (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレーク、油、片栗粉、砂糖、手まりふ、ごま	鶏もも肉、さけ、卵、無塩バター、かつお節	ほうれんそう、いちご、えのきだけ、にんじん、もやし、こんぶ、しょうが	牛乳 ウエハース
4	火	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	牛乳 (手作り) サモサ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま	卵、豚肉、牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、油揚げ、だいず、しらす干し	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ	牛乳 クラッカー
5	水	ごはん 煮魚 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	米、油、砂糖	白身魚、牛乳、麦みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶、しめじ、ねぎ	お茶 せんべい
6	木	ごはん チキンカツカレー 大根とツナのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、カレールー、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、ツナ油漬缶、卵	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 ビスケット
7	金	《空弁バイキング》 おにぎり ハンバーグ さつまいも天 小松菜とツナの和え物	牛乳 せんべい	米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、	にんじん、たまねぎ、小松菜、えのきだけ、さつまいも	お茶 クッキー
8	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ	お茶 ビスケット	米、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	牛乳 ボーロ
9	日						
10	月	ごはん コロッケ スパサラダ かきたまスープ	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、スパゲティー、油	牛乳、ハム、コロッケ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳 クッキー
11	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ほうれん草と白菜のおかか和え かぼちゃ煮	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、ごま、砂糖	白身魚、牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 ウエハース
12	水	遠足（手作り弁当）	牛乳 ビスケット		牛乳		お茶 せんべい
13	木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルキーサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) フルーツクラッカー	じゃがいも、米、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	厚揚げ、牛肉、牛乳、ハム、麦みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ、しめじ、コーン、ひじき、ねぎ	牛乳 クッキー
14	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ リャンパンサンス	牛乳 味付けパン	米、小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	卵、鶏ささみ、牛乳、ハム	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン	お茶 ボーロ
15	土	ごはん 回鍋肉 切干し大根のおかか和え	お茶 ビスケット	米、砂糖、油	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	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、切り干しだいこん	牛乳 クラッカー
16	日						

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	月	ロールパン スパゲティミートソース さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) おはぎ	ロールパン、スパゲティ、米、もち米、油、マヨネーズ	つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉、さきいか、粉チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン	牛乳 ウエハース
18	火	ごはん 魚べったん ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、小麦粉、干しそうめん	牛乳、白身魚、だいたい水餃子、かまぼこ、卵、しらす干し、かつお節	ほうれん草、キャベツ、えのきだけ、にんじん、コーン、ねぎ	お茶 クッキー
19	水	ごはん 貝だくさん筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、さといも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、卵、かにかまぼこ、ちくわ、きな粉	きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、しいたけ	お茶 ポーロ
20	木	  春分の日					
21	金	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ きのこのスープ	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、油	さば、卵、牛乳、ハム、麦みそ、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
22	土	《卒園式》 ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じゃこ和え	お茶 せんべい	米、油、砂糖	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、しらす干し	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきだけ、うめ干し	牛乳 ポーロ
23	日						
24	月	ごはん 真珠蒸し 五目和え 果物	牛乳 ビスケット	米、もち米、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ちくわ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、干ししいたけ	お茶 せんべい
25	火	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ スープ	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、すりごま	さけ、牛乳、卵、ハム、きな粉、バター	ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
26	水	ごはん ひじきの炒り煮 春雨サラダ 粉ふき芋	牛乳 バターブリッツ	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、ハム、だいず	きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき、あおのり	牛乳 クラッカー
27	木	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、ごま油	鶏むね肉、牛乳、かにかまぼこ、卵、麦みそ、油揚げ、粉チーズ	パイナップル、きゅうり、パイナップル(天然果汁)、たまねぎ、しめじ、コーン、レモン果汁、ねぎ、わかめ	牛乳 果物
28	金	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、プロッコリー、トマト、にんじん、レモン果汁	お茶 せんべい
29	土	ごはん 麻婆豆腐 チーズサラダ	お茶 クラッカー	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ、ハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら	牛乳 ビスケット
30	日						
31	月	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ スープ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、牛乳、ハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、レモン果汁、ねぎ	お茶 せんべい

この1年を振り返り、たくさん食べられるようになったり、苦手でも食べてみようと思える気持ちやチャレンジする気持ちが芽生えたり、スプーンやお箸が上手に使えるようになったり・・・こどもたちの成長ぶりに驚くことが多いのではないのでしょうか。こどもたちはいろいろな食体験を通して、様々な食材に触れ、家族や友達と楽しい食卓や給食の時間をすごす中で一緒に食べたい人がいて、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。新しいクラスへ進級する子たちも、これからも食べることは楽しくおいしく感じながら元気に成長してほしいと思います。