



日 曜	献立名	材 料 名				
		上:未滿児のおやつ 下:幼児3歳のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの	
1 火	誕生会 ハヤシライス・鶏の唐揚げ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ウエハース ケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・ 片栗粉・三温糖・ハ ヤシルウ・ロール ケーキ・ゼリー	牛肉・鶏肉・ツナ 缶・スキムミルク	ニンニク・エリンギ・しょうが・レタ ス・人参・きゅうり・玉葱	
2 水	魚のキャロットソース焼き ひじきの煮物 みそ汁・みかん	牛乳・クッキー ワインナー・ロール スキムミルク	マヨネーズ・なたね 油・三温糖・パン	白身魚・ひじき・厚 揚げ・いりこ・米が いも・スキムミルク ワインナー・マヨ ネーズ	玉葱・人参・こまつな・パセリ・白 菜・えのき草・はっさく・キャベツ・ きゅうり	
3 木	イエローポタージュ 切り干し大根の煮物 いちご	牛乳・あられ ヨーグルト せんべい・スキムミルク	じゃが芋・三温糖・ シチュールウ・ごま 油・白ごま・せんべ い	鶏肉・豆乳・プロセ スチーズ・しらすほ し・ヨーグルト・ス キムミルク	かぼちゃ・玉葱・グリーンピース・人 参・きゅうり・レタス・さやいんげ ん・切り干し大根・いちご・りんご・ もも缶・みかん缶・パイン缶	
4 金	お別れ遠足 お弁当をお願いします	牛乳・ビスケット おやつのお詰め合わせ りんごジュース				
5 土	親子うどん ツナと青菜のさっぱり和え ブルー	牛乳・クッキー 菓子(ビスケット) 麦茶	うどん・白ごま・ピ スケット	鶏肉・たまご・かつ お節・昆布・ツナ缶	小松菜・もやし・人参・玉葱・干し椎 茸・キャベツ・こねぎ・ブルー	
7 月	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ りんご	牛乳・芋スナック 菓子(コンソメコーン) 牛乳	じゃが芋・なたね 油・三温糖・小麦 粉・バター・カレ ールウ・白ごま・マ ヨネーズ・コンソメ コーン	鶏肉・ひじき・大 豆・牛乳	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・ きゅうり・ブロッコリー・りんご	
8 火	ハンバーグ パンサラダ わかめスープ・いちご	牛乳・ねじねじ 焼き芋 スキムミルク	三温糖・なたね油・ パン粉・白ごま・さ つまいも	豚肉・牛肉・たま ご・牛乳・わかめ・ スキムミルク	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・か いわれ大根・パイン缶・いちご	
9 水	お別れ会・米飯給食 わかめご飯・魚のバーベキュー れんこんサラダ・清し汁・ゼ リー	牛乳・ポップコーン クワッサン スキムミルク	精白米・なたね油・ 三温糖・片栗粉・マ ヨネーズ・白ごま・ ねりごま・ゼリー・ クワッサン	白身魚・わかめ・い りこ・スキムミルク	レタス・りんご・玉葱・ほうれんそ う・れんこん・とうもろこし缶・人 参・えのき草	
10 木	ミックスオムレツ マカロニサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・あられ 黄粉だんご スキムミルク	じゃがいも・マカロ ニ・マヨネーズ・三 温糖・白玉粉	たまご・ローズハ ム・プロセスチー ズ・しらす干し・豆 腐・きな粉・いり こ・米がいも・スキム ミルク	玉葱・アスパラ・キャベツ・きゅう り・とうもろこし缶・えのき草・小松 菜・ブルー	
11 金	鶏の照り焼き 胡麻和え 大豆のカレースープ・チーズ	牛乳・クラッカー おにぎり 麦茶	片栗粉・なたね油・ 三温糖・白ごま・精 白米	鶏肉・大豆・ベー コン・チーズ・さくら えび	生姜・レタス・人参・玉葱・キャベ ツ・ほうれん草・パセリ・小松菜	
12 土	ちゃんぽん コロコロサラダ ブルー	牛乳・ビスケット 菓子(ねじねじ) 麦茶	中華種・マヨネ ーズ・なたね油・じゃ がいも・小魚スナッ ク	豚肉・かまぼこ	人参・きゅうり・玉葱・キャベツ・も やし・こねぎ・ブルー	
14 月	ポークビーンズ 山吹和え りんご	牛乳・かりんとう もちもちパン スキムミルク	じゃが芋・なたね 油・三温糖・デミグ ラソース・フリミッ クス粉・白玉粉	豚肉・大豆・たま ご・おから・チー ズ・豆乳・スキムミ ルク	玉葱・人参・グリーンピース・きゅう り・りんご	
15 火	おでん 切り干し大根のサラダ チーズ	牛乳・野菜スナック ヨーグルト 手作りのクレー ン牛乳	さといも・板こんに ゃく・白ごま・フリミ クス粉・三温糖・ご ま油	たまご・厚揚げ・こ んぶ・ツナ缶・チー ズ・ホイップクリ ム・牛乳	大根・ごぼう・れんこん・人参・キャ ベツ・きゅうり・切干大根・いちご・ もも缶・パイン缶・みかん缶	



日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未滿児のおやつ 下:幼児3歳のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
16 木	高野豆腐のオランダ煮 酢の物 みそ汁・ブルー	牛乳・ウエハース まやろ上座天とおし スキムミルク	片栗粉・じゃがい も・白ごま・なたね 油・ごま油・三温 糖・鶏天・おこし	高野豆腐・鶏肉・い りこ・米がいも・ヨー グルト・スキムミル ク	玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・青 ピーマン・とうもろこし缶・レタス・ 小松菜・えのき草・ブルー・リンゴ ジュース
17 木	ミートボールスープ ポテトサラダ りんご	牛乳・ごぼうチッ プ 大豆ドーナツ 牛乳	牛乳・ごぼうチッ プ 大豆ドーナツ 牛乳	片栗粉・春雨・じゃ がいも・アスパラ粉 黒ごま・なたね油・ マヨネーズ	合挽肉・たまご・大 豆・ツナ缶・豆乳・ 牛乳
18 金	魚の塩焼き 春雨サラダ みそ汁・いちご	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	春雨・三温糖・マヨ ネーズ・メロンパ ン・米こうじ	白身魚・わかめ・木 綿豆腐・いりこ・米 がいも・スキムミル ク
19 土					
22 火	クリームシチュー きんぴらごぼう りんご	牛乳・ポップコー ン ほたち 麦茶	牛乳・ポップコー ン ほたち 麦茶	精白米・もち米・ じゃが芋・糸こんに ゃく・あずき・三 温糖・なたね油・シ チュールウ	鶏肉・豆乳・チー ズ・黄粉 玉葱・白菜・しめじ・グリーンピース・ 人参・ごぼう・りんご
23 水	煮魚 スパゲティサラダ 豆乳スープ・いちご	牛乳・芋スナック ポップコーン スキムミルク	牛乳・芋スナック ポップコーン スキムミルク	スパゲティ・マヨ ネーズ・三温糖・ ポップコーン・なた ね油・黒砂糖	白身魚・ローズハ ム・豆乳・スキムミ ルク
24 木	豚汁 パンキンサラダ りんご	牛乳・ビスケット みたらしたんご スキムミルク	牛乳・ビスケット みたらしたんご スキムミルク	じゃがいも・板こんに ゃく・さつまい も・マヨネーズ・白 玉粉・片栗粉・三温 糖	豚肉・かつお節・米 がいも・チーズ・木 綿豆腐・スキムミル ク
25 金	魚のフライ 洋風なます みそ汁・ブルー	牛乳・ポーロ パンせんべい 牛乳	牛乳・ポーロ パンせんべい 牛乳	小麦粉・パン粉・マ ヨネーズ・なたね 油・三温糖・黒砂 糖・バター・フラン スパン	白身魚・たまご・油 揚げ・ローズハム・ 厚揚げ・いりこ・米 がいも・牛乳
26 土	肉うどん さつま芋の甘煮 チーズ	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 麦茶	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 麦茶	うどん・なたね油・ 三温糖・さつまい も・かりんとう	牛肉・かつお節・昆 布・チーズ 玉葱・人参・こねぎ・干し椎茸
28 月	肉じゃが 納豆和え みそ汁・ブルー	牛乳・かりんとう かるかん スキムミルク	牛乳・かりんとう かるかん スキムミルク	じゃが芋・なたね 油・三温糖・しらす 干し・蒸しパンミッ クス・上新粉・やまい も・あずき	牛肉・納豆・いり こ・米がいも・対山 豆腐
29 火	松風焼き 切干大根の煮物 みそ汁・いちご	牛乳・小魚スナッ ク レーズンパン スキムミルク	牛乳・小魚スナッ ク レーズンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・ 白ごま・レーズンパ ン	鶏肉・たまご・さつ ま揚げ・わかめ・い りこ・米がいも・スキ ムミルク
30 水	魚の香味焼き もずくのチャプチェ みそ汁・チーズ	牛乳・胚芽(や いり) おにぎり(たくあん) 麦茶	牛乳・胚芽(や いり) おにぎり(たくあん) 麦茶	ごま油・三温糖・白 ごま・黒ごま・精白 米	白身魚・豚肉・油揚 げ・もずく・いり こ・米がいも・しらす 干し・チーズ
31 木	高野豆腐 春雨のサラダ かき卵汁・みかん	牛乳・あられ ジャムパン スキムミルク	牛乳・あられ ジャムパン スキムミルク	パン粉・なたね油・ 春雨・三温糖・マヨ ネーズ・食パン・ ジャム	すけとうだら・木綿 豆腐・たまご・いり こ・米がいも・スキ ムミルク

3月の食育目標
 ○お友達や先生と楽しく食事をします。
 ○しっかりと手洗いをします。
 ○ごはんを目安量食べられるようにしましょう。
 ○季節の食材:パセリ・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・スナップえんどう・絹さや
 ○お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をします。

お知らせ
 誕生会は 1日(火)です。
 お弁当の日は 4日(金)です。
 お箸だけ 持ってきて下さい。

※今月は年長児さんからのリクエストメニューを取り入れてます。メニュー下一一を入れてます。
 ※材料の入荷等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承ください。





3月給食献立予定表



御原保育所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース・温野菜サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・おいもドーナツ	
2 水	牛乳、ウエハース	ご飯	大豆カレー・パインサラダ・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
3 木	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・りんご	ジュース・袋菓子	遠足
4 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚のたつたあげ・五目煮豆・みそ汁・いちご	さつま芋入りぜんざい	
5 土	牛乳、ウエハース		焼きそば・切り干し大根サラダ・スープ・りんご	袋菓子	
7 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・納豆和え・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
8 火	牛乳、ウエハース	ご飯	クリームシチュー・グリーンサラダ・りんご	ジュース・クレープ	クッキング
9 水	牛乳、クッキー	ご飯	照り焼きチキン・ごま和え・みそ汁・みかん	ミルク・梅が枝もち	
10 木	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・ブルーベリー	ミルク・南瓜のスコーン	
11 金	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・酢のもの・みそ汁・りんご	ミルク・フレンチトースト	
12 土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・コロコロサラダ・ブルーベリー	袋菓子	
14 月	牛乳、クッキー	ご飯	ポークピーンズ・スパゲティサラダ・りんご	ミルク・かるかん	
15 火	牛乳、せんべい	ご飯	お魚コロッケ・酢のもの・かきたま汁・チーズ	ミルク・りんごとさつま芋の重ね煮	
16 水	牛乳、クッキー		わかめごはん・タンドリーチキン・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
17 木	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーフシチュー・ひじきのゴマドレサラダ・みかん	ミルク・きな粉団子	
18 金	牛乳、せんべい	ご飯	魚のバーベキュー・春雨サラダ・みそ汁・ブルーベリー	ミルク・じゃがバター	
19 土	牛乳、ビスケット		肉うどん・さつま芋甘煮・チーズ	袋菓子	
22 火	牛乳、クッキー	ご飯	イエローポータージュ・ドレッシングサラダ・みかん	ミルク・パンせんべい	
23 水	牛乳、ウエハース		ゆかりごはんハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・りんご	ミルク・さつま芋かりんとう	米飯給食
24 木	牛乳、せんべい	ご飯	唐揚げ・なます・みそ汁・チーズ	ミルク・ピザトースト	
25 金	牛乳、クッキー	ご飯	グラタン・山吹和え・かきたま汁・みかん	ミルク・南瓜クリームサンド	
26 土			卒園式		
28 月	牛乳、ウエハース	ご飯	ミックスオムレツ・サラダ・すまし汁・みかん	ミルク・みたらし団子	
29 火	牛乳、せんべい	ご飯	魚の香味焼き・もずくのチャプチェ・みそ汁・りんご	ミルク・フルーツヨーグルト・パン	
30 水	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・りんご	ミルク・カレー蒸しパン	
31 木	牛乳、ウエハース	ご飯	豚汁・パンプキンサラダ・りんご	おにぎり	

お知らせ

・16(水)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・23(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

☆魚のバーベキュー

(大人1人分)

魚一切れ	35g	酢	1g
片栗粉	4g	みりん	1g
玉ねぎ	2g	酒	1g
りんご	8g	油	適量
三温糖	0.5g		
こいくちしょうゆ	2g		

<作り方>

- ① 玉ねぎとりんごは皮をむきすりおろしておく。
- ② 魚は水分をきちんペーパーでふきとり、片栗粉をまぶす。フライパンを温め、油をひき、余分な粉をはたいて魚の皮面から焼き色がつくまで両面を中火で焼く。
- ③ ①と調味料を合わせて煮立たせておく。
- ④ ②の魚の油を切って、③に漬け込む。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

線は5歳児さんのリクエストメニューです。



3月 給食 だより

2022. 2. 28

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りみそ汁 魚の立田揚げ、五目煮豆、りんご	麦茶 *ぜんざい	370
2	水	牛乳 ウエハース	ごはん	トマトとえのきのかき卵汁 鶏肉のグラタン、山吹あえ、いちご	ミルク おから入りカップケーキ	395
3	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	白菜入りみそ汁、八朔 魚のキャロットソース焼き、ひじきの煮物	ミルク スパイスドック	438
4	金	牛乳 ビスコ	ごはん	ビーフカレー、パインサラダ、ブルーチーズ	ミルク 焼き芋	525
5	土	牛乳 ブルー		親子うどん、青菜とツナのさっぱりあえ	ミルク みたらし団子	440
7	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	～お別れ遠足～ お弁当の日、伊予柑	りんごジュース 袋詰め菓子	
8	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、りんご 高野豆腐の煮物、じゃが芋の酢の物	ミルク、芋チップ *キャロット寒天	385
9	水	牛乳 ウエハース	ごはん	～誕生会～ わかめスープ 菜の花ごはん、ハンバーグ、サラダ、ゼリー	まめピヨ ロールケーキ	608
10	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 ミックスオムレツ、ツナサラダ	麦茶 おはぎ	363
11	金	牛乳 ビスコ	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、りんご	ミルク、クレープ 青りんごゼリー	424
12	土	牛乳 チーズ		*ちゃんぽん、コロコロサラダ、ブルー	ミルク *レーズンパン	661
14	月	牛乳 ブルー	ごはん	ポークビーンズ、グリーンサラダ、りんご	ミルク かるかん	499
15	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	八朔 煮魚、スパゲティサラダ、豆乳スープ	ミルク お好み焼き	362

～今月の目標～

* 友だちや先生とマナーを守って、楽しく

食事をする。(主食・主菜・副菜・汁物・
器の並べ方やスプーンや箸、食器が
正しく持っているか確かめる)

* 3歳以上児は、ごはんを目安量程度、
食べられるようにする。(3歳児:100g、
4歳児:110g、5歳児:120g)

* 季節の変わり目で朝・晩・日中の気温
の変化に注意し、体調管理に引き続き
つとめる。(手洗い・うがい)

* 卒園にむけて、5歳児からのリクエスト
メニューを実施する。



◎季節の食材・・・菜の花・つくし・パセリ・
きやべつ・じゃが芋・きぬさやなど

◎献立の前に*がついているものは、
5歳児のリクエストメニューです。

★材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。



3月 給食 だより

2022. 3. 15

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豚汁、パンキンサラダ、りんご	ミルク *ブルーベリーサンド	392
17	木	牛乳 ウエハース	ごはん	八朔 肉じゃが、納豆あえ、しめじ入りみそ汁	ミルク あべ川うどん	467
18	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りみそ汁、プルーン 魚の塩麴焼き、わかめと春雨のサラダ	ミルク ウイナーロール	397
19	土	牛乳 ビスコ		*焼きそば、切り干し大根のサラダ、卵スープ	麦茶 桜えび入りおにぎり	488
22	火	牛乳 プルーン	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、りんご じゃが芋のそぼろ煮、春雨の酢のもの	ミルク 肉まん	407
23	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	イエローポタージュ、ひじきのマリネ、八朔	ミルク カレー蒸しパン	419
24	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	チーズ タンドリーチキン、レモンあえ、コーンスープ	ミルク ポテトサンド	380
25	金	牛乳 ウエハース	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、プルーン 魚のタルタルソースかけ、洋風なます	麦茶 *たくあん入りおにぎり	428
28	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	伊予柑 唐揚げ、野菜のごまあえ、えのき入りみそ汁	ミルク ポップコーン	377
29	火	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 松風焼き、*切り干し大根の煮物、ゼリー	ミルク ピザトースト	378
30	水	牛乳 プルーン	ごはん	大根入りみそ汁、りんご *魚の香味焼き、*もずくのチャプチェ	ミルク *きな粉だんご	338
31	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	かき卵汁、チーズ お魚コロッケ、きゃべつと春雨のサラダ	麦茶 青菜入りおにぎり	418

1年も終わりに近づいてきました。
4月に比べて子どもたちは、たくましく、頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。
今年度も昨年引き続き新型コロナウイルスの影響でクッキングはほとんどできませんでしたが、菜園活動を通して、色々な種類の野菜を食べる体験ができました。
また、苦手だった給食やおやつも、友だちと一緒に食べ、励まし合う事で、食べようとする姿も見られるようになりました。

◎献立の前に*がついているものは、5歳児のリクエストメニューです。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

