3月の給食だより

令和６年２月２９日
社会福祉法人たつみ会
認 定 こ ど も 園
柱 本 保 育 園
こ ど も 未 来 学 舎

梅の花が咲き、暖かい日も続いて、春の足音が少しずつ聞こえてきます。早いもので、今年度も最終の月となりました。日々の成長と共に、身も心もたくましくなっていく子ども達の姿を「食」を通して感じることの出来た一年となりました。新しいクラスへの準備をするためにたくさん食べ、たくさん遊んで元気な体を作りましょう。一年間、園へのご協力とご理解をありがとうございました。

幼 児 予 定 献 立 表

リクエストメニューのご協力ありがとうございました

1	誕生会	◎いなり寿司(米、油揚げ、人参、ちりめんじゃこ、かんぴょう、ごま、米酢、砂糖、塩、しょうゆ) ◎果物(苺) ◎三色団子 ◎太巻き(米、かにかまぼこ、胡瓜、高野豆腐、干椎茸、のり、米酢、砂糖、塩、しょうゆ) ◎潮汁(蛤又は麩、菜の花、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩)	桃ケーキ・ミルク (小麦粉、卵、おからパウダー、ヨーグルト、黄桃缶)
2	土	◎三色丼(米、きび、鶏ひき肉、高野豆腐、生姜、卵、絹さや、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎みそ汁(麩、玉ねぎ、人参、青葱、椎茸、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物	菓子
4	月	◎ハヤシライス(豚肉、人参、玉ねぎ、南瓜、にんにく、生姜、セロリ、しめじ、えんどう豆、米、きび、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ブイヨン、こめ油) ◎キャベツの甘酢和え(キャベツ、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎ゆで卵 ◎果物	ココアロール・ミルク (豆腐、小麦粉、上新粉、ココア)
5	火	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎白飯 ◎千草煮(小松菜、厚揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、白菜、白菜、人参、青葱、かつおだし、こうじみそ) ◎果物	大学芋・ミルク (さつま芋、ごま)
6	水	◎おでん(大根、こんにゃく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、卵、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(ごぼう、水菜、人参、わかめ、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物 ◎白飯	レモンクッキー・ミルク (レモン、小麦粉、オートミール)
7	木	◎ハンバーグきのこソース(合ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、エリンギ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎れんこんサラダ(れんこん、人参、絹さや、鶏ささみ、ごま、マヨドレ、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(キャベツ、もやし、麩、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし)	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)
8	金	◎ケチャップライス(米、きび、玉ねぎ、人参、しめじ、大豆、さやいんげん、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、コンソメ、こめ油) ◎春雨スープ(春雨、ハム、豆苗、人参、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎鶏の唐揚げ(鶏肉、生姜、にんにく、塩こうじ、上新粉、片栗粉、こめ油) ◎白和え(豆腐、春菊、こんにゃく、木くらげ、人参、ごま、練りごま、砂糖、しゅうゆ、かつおだし) ◎果物	フレンチトースト・ミルク又はカルピス (食パン、牛乳、卵、りんご)
11	月	◎ビビンバ(牛ひき肉、高野豆腐、大根、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、米、きび、緑豆、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、米酢、こめ油) ◎中華スープ(チンゲン菜、干椎茸、玉ねぎ、卵、鶏がらだし、塩、しょうゆ) ◎果物	たこ焼き風ポテト・ミルク (じゃが芋・キャベツ・青葱・青のり・片栗粉)
12	火	◎ふくさ蒸し(卵、干椎茸、鶏ひき肉、切干大根、小松菜、豆乳、おから、生姜、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし) ◎胡瓜の酢のもの(胡瓜、わかめ、大豆、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎きんぴらごぼう(豚肉、ごぼう、人参、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油) ◎みそ汁(舞茸、里芋、人参、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 ◎果物	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)
13	水	◎クリームシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、さつま芋、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルウ、チキンコンソメ、塩) ◎ミモザサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨドレ、ケチャップ、米酢、レモン果汁、砂糖) ◎三箇牧トマト ◎白飯	パイナップルケーキ・ミルク (パイン缶、小麦粉、上新粉、バター、卵)
14	木	◎きのこご飯(米、きび、豚肉、干椎茸、舞茸、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし) ◎ごま酢和え(さやいんげん、もやし、鶏ささみ、ごま、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎焼魚(鮭) ◎じゃが芋の田舎煮(じゃが芋、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、かつおだし) ◎清汁(麩、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎果物	焼ビーフン・ミルク (ビーフン、人参、チンゲン菜、豚肉、木くらげ、玉ねぎ)
15	金	◎ハニーレモンチキン(鶏肉、塩こうじ、にんにく、生姜、はちみつ、レモン果汁、しょうゆ、酒) ◎スープ(豆苗、エリンギ、豆腐、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草、菜の花、ごま、マヨドレ、砂糖、しょうゆ) ◎人参マリネ(人参、玉ねぎ、レーズン、米酢、砂糖、こめ油、レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	ヨーグルト蒸しパン・ミルク (上新粉、ヨーグルト、卵)
16	土	◎ナポリタン(スパゲティ、玉ねぎ、エリンギ、豚肉、ピーマン、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、こめ油) ◎コーンスープ(クリームコーン、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐、青葱、鶏ガラだし、塩、ごま油、片栗粉) ◎果物	菓子

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

18	月	◎ちらし寿司(米、高野豆腐、干椎茸、れんこん、人参、えんどう豆、ちりめんじゃこ、卵、ごま、のり、砂糖、米酢、塩、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(そうめん、かまぼこ、菜の花、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎果物	マドレーヌ・ミルク又はカルピス (小麦粉、卵、おからパウダー、レモン、バター)
19	火	◎鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉、生姜、にんにく、ヨーグルト、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、米酢、片栗粉) ◎三箇牧トマト ◎果物 ◎磯香和え(小松菜、えのきだけ、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、昆布だし) ◎みそ汁(大根、豆腐、人参、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
21	木	◎大和煮(牛肉、こんにゃく、れんこん、さつま芋、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、みりん、砂糖) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・もやし)
22	修了式	◎鮭フライ(鮭、生姜、酒、小麦粉、パン粉、ケチャップ、こめ油) ◎パンプキンサラダ(南瓜、じゃが芋、玉ねぎ、レーズン、おから、マヨドレ、米酢、砂糖、レモン果汁、こめ油) ◎ごま和え(さやいんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま、練りごま) ◎みそ汁(豚肉、白菜、青葱、人参、舞茸、ごぼう、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 ◎果物	人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天、みかん缶)
23	土	お弁当	菓子
25	月	◎カレーピラフ(ソーセージ、玉ねぎ、人参、大豆、しめじ、ピーマン、レーズン、米、きび、緑豆、カレー粉、コンソメ、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎果物 ◎コンソメスープ(玉ねぎ、マカロニ、人参、小松菜、ベーコン、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、卵、じゃが芋、かつお節、ごま、米酢、砂糖、しょうゆ、マヨドレ)	抹茶パフェ・ミルク (牛乳、寒天、抹茶、小豆、果物缶、生クリーム)
26	火	◎五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、長芋、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油)◎人参ナムル(人参、米酢、砂糖) ◎果物 ◎酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、昆布、ごま、白みそ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎みそ汁(ごぼう、かぶ、椎茸、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ)
27	水	◎天ぷら(メヌケ鯛、れんこん、南瓜、ブロッコリー、生姜、小麦粉、上新粉、砂糖、かつお昆布だし、みりん、しょうゆ、こめ油) ◎生酢(大根、人参、米酢、塩、砂糖) ◎清汁(麩、三つ葉、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎白飯	スノーボール・ミルク (上新粉、きな粉、バター)
28	木	◎ポークピカタ(豚肉、卵、おからパウダー、粉チーズ、上新粉、アスパラガス、ケチャップ) ◎スープ(人参、マカロニ、ほうれん草、エリンギ、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、ヨーグルト、マヨドレ、塩、レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	じゃが揚げもち・、ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
29	金	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにゃく、スナップえんどう、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎土佐酢和え(もやし、人参、豆苗、竹輪、油揚げ、昆布、かつお節、米酢、砂糖) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋、レーズン、スキムミルク、クラッカー)
30	土	お弁当	菓子

☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

☆園での1人あたりの給与栄養量

区分		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	カリウム (mg)	鉄 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミン A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	n3 (g)	n6 (g)
乳児	目標量	480	15.5～23.9	10.6～15.9	71.1	67.9	3.2以上	220	550以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2
	給与量	452	20.5	12.2	65.1	60.2	4.9	318	837	1.9	1.7	131	0.25	0.51	28	0.3	2.1
幼児	目標量	580	18.8～28.9	12.8～19.3	84	80.3	3.5以上	260	606以上	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.7
	給与量	521	23.2	14.7	74.0	68	6	295	915	2.2	2	171	0.3	0.51	34	0.4	2.7

☆エネルギー比率

目標	たんぱく質 10～20%	脂質 20～30%	炭水化物 50～70%
乳児	18.1%	24.3%	57.6%
幼児	17.8%	25.4%	56.8%

☆食品群別給与量

食品群		穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物性油脂	動物性油脂
乳児	目標量(g)	80	18	9	15	1	40	45	22	5	1	8	20	15	32	2	1
	給与量(g)	76	17.5	8.6	13	0.8	23.5	32.5	22.9	5.1	0.4	6.8	21.1	11	26.7	1.4	2.1
幼児	目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2	2
	給与量(g)	97.4	23	10.1	16.9	1	29.4	41	26.8	6.4	0.6	10.5	26.5	15.3	25.5	1.8	3

Let’ Cooking～たこ焼き風ポテト～

＜材料（10 個分）＞

- じゃが芋　300ｇ
- キャベツ　70ｇ
- 青葱　15ｇ
- 片栗粉　30ｇ
- 塩　少量
- ソース 、青のり
- 揚げ油

＜作り方＞

①じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆがく。

②ゆであがったら熱いうちにつぶす。

③キャベツは粗みじんに切りさっとゆがき、軽くしぼる。

④青葱は小口切りにする。

⑤①～④に片栗粉、塩を入れ、混ぜ、ボール状に１０個丸めて形を作る。

⑥きつね色になるまで揚げ、お好みでソース、青のりをかけてたこ焼き風ポテトの完成