

# 3月の給食だよ

令和7年2月28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」を通して感じる事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

1	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) ◎コンソープ(クリームコン、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐、青葱、卵、鶏ガラだし、塩、ごま油、片栗粉) ◎果物	菓子
3	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(梅) ◎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) ◎蒲汁(蛤又は鮓、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)
4	火	◎ビーフンチャー(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、金時豆、ビーフン、ミックス、こめ油) ◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、切干大根、トマト、ごま、マヨレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ◎果物 ◎白飯	ビーフンチャンプルー (ビーフン、チンゲン菜、人参、玉葱、豚肉、かつお節)
5	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(れんこん、水菜、人参、昆布、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、バター)
6	木	◎きのこご飯(米、きび、干椎茸、舞茸、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、えのきだけ、竹輪、ごま、白みそ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎焼魚(鮭) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎清汁(かまぼこ、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ)	マッシュポテトグラタン (含いき肉、玉ねぎ、レンズ豆、じゃが芋、牛乳、チーズ)
7	金	◎里芋コロッケ(里芋、じゃが芋、おから、玉ねぎ、合ひき肉、コンソメ、トマトケチャップ、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎白飯 ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、みりん、砂糖) ◎みそ汁(豆腐、わかめ、えのきだけ、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし)	焼おにぎり (米、きび、ごま、ごま油)
8	土	◎三色丼(米、きび、緑豆、鶏ひき肉、高野豆腐、生姜、卵、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎みそ汁(鮓、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
10	月	◎ハヤシライス(牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、にんにく、生姜、セロリ、エリンギ、キャベツ、金時豆、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) ◎白菜の甘酢和え(白菜、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	だる焼きミルク (米、上新粉、豆乳、小豆、さつまいも)
11	火	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎たたきごぼう(ごぼう、ごま、米酢、砂糖、塩) ◎白飯 ◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎豚汁(豚肉、里芋、竹輪、人参、舞茸、白葱、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	クロックムッシュ・ミルク (食パン、牛乳、ハム、チーズ)
12	水	◎ポーカピカタ(豚肉、卵、粉チーズ、塩こうじ、みりん、おからパウダー、酒、マヨレ、ケチャップ、ブロッコリー) ◎白飯 ◎スープ(人参、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎卵の花サラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、胡瓜、人参、スキムミルク、マヨレ、米酢)	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)
13	木	◎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、ほうれん草、こんにゃく、木くらげ、人参、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎果物	シリアルクッキー・ミルク (小麦粉、オートミール、コンフレーク、スキムミルク)
14	金	◎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、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎白飯 ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、卵、マヨレ、ケチャップ、米酢、砂糖) ◎みそ汁(人参、じゃが芋、玉葱、ほうれん草、こうじみそ、かつお昆布だし)	甘酒蒸しパン・ミルク (上新粉、甘酒、卵)
15	土	◎月見うどん(干うどん、卵、鶏肉、干椎茸、わかめ、かまぼこ、青葱、玉葱、人参、昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、塩) ◎おかかおにぎり(米、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま)	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。

17	月	◎すき焼き風煮(牛肉、車麩、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、春菊、舞茸、白菜、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、こめ油) ◎生酢(大根、人参、米酢、砂糖、塩) ◎ゆで卵 ◎白飯 ◎果物	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)
18	火	◎茄子のしじ焼き(茄子、豚肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、椎茸、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯 ◎千草焼き(卵、切干大根、豚ひき肉、ほうれん草、長葱、おから、生姜、片栗粉、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎清汁(わかめ、三つ葉、麩、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	マドレーヌミルク (小麦粉、卵、おからパウダー、レモン、バター)
19	水	◎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	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
21	金	◎吉野煮(鶏肉、人参、かぶ、しめじ、ごぼう、干椎茸、車麩、こんにゃく、竹輪、生姜、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、こめ油) ◎磯香和え(小松菜、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、昆布だし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天、みかん缶)
22	土	お弁当	菓子
24	修了式	◎チャーハン(焼き豚、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、卵、大豆、米、きび、こめ油、砂糖、鶏ガラだし、しょうゆ) ◎サラダピーフン(ピーフン、きゅう、胡瓜、ハム、鶏ガラだし、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油) ◎スープ(わかめ、大根、青葱、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、果物缶)
25	火	◎タンダーチキン(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、ヨーグルト、レモン果汁、カレー粉、砂糖、塩) ◎人参甘煮(人参、砂糖、しょうゆ) ◎白飯 ◎卵スープ(豆腐、卵、青葱、えのきだけ、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、キャベツ、ごま、砂糖、しょうゆ)	大学芋・ミルク (さつま芋、ごま)
26	水	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにゃく、スナックえんどう、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎土佐酢和え(もやし、豆苗、人参、油揚げ、昆布、かつお節、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	じゃこトースト・ミルク (食パン、ちりめんじゃこ、青のり、ごま)
27	木	◎西京焼き(鯖、白みそ、練りごま、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎厚揚げの含め煮(厚揚げ、小松菜、砂糖、しょうゆ) ◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎芋煮(牛肉、人参、里芋、青葱、椎茸、かぶ、生姜、白葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	豆乳(ずもち)・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)
28	金	◎豚カツトマトソース(豚肉、トマト缶、玉ねぎ、アスパラガス、砂糖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎和風サラダ(白菜、春菊、竹輪、ごま、マヨレ、しょうゆ、砂糖) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、ほうれん草、人参、かつお昆布だし、ごじみそ)	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、卵、牛乳、上新粉)
29	土	◎親子丼(米、きび、緑豆、鶏肉、人参、玉ねぎ、卵、椎茸、青葱、生姜、長芋、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし) ◎二色和え(人参、胡瓜、米酢、砂糖、しょうゆ、ごま) ◎清汁(そうめん、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	菓子
31	月	◎キーマカレー(牛ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、レンズ豆、エリンギ、南瓜、ごぼう、トマト缶、チーズ、米、きび、緑豆、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、卵、じゃが芋、ごま、かつお節、マヨレ、しょうゆ) ◎果物	さつま芋ロール (豆腐、小麦粉、上新粉、さつま芋、牛乳、バター)

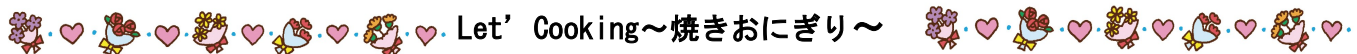
☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

★園での1人あたりの給与栄養量

区分	★エネルギー比率														目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%		
	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 A(ugRE)	タ B1(mg)	ミ B2(mg)	ン 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	450以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.3	乳児	17.9%	25.2%	56.9%
乳児 給与量	460	20.5	12.9	65.5	60.3	5.2	329	852	2	1.7	150	0.27	0.52	24	0.3	2.1	乳児	17.9%	25.2%	56.9%
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	220	0.31	0.35	22	0.5	2.6	幼児	17.9%	25.1%	57.0%
幼児 給与量	525	23.4	14.7	74.9	68.7	6.2	302	943	2.2	2	192	0.32	0.52	31	0.4	2.7	幼児	17.9%	25.1%	57.0%

★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	20	9	14	1	35	40	25	5	1	8	23	20	30	2	1
乳児 給与量(g)	81.2	17.5	8.2	11.9	0.9	27.4	31.6	15.1	5.9	0.6	8.1	21	9.8	25	1.7	2.5
幼児 目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2	2
幼児 給与量(g)	104.3	23.6	8.3	15.5	0.9	34.6	39.8	21.4	7.3	0.7	10.9	27.4	14.9	23.8	2.1	2.4



<材料(6個分)>

- ・米 2合
- ・みりん 小 1/2 さじ
- ・濃口しょうゆ 大 1・1/3 さじ
- ・かつおだし 大 1/2 さじ
- ・いりごま 大 1/2 さじ
- ・ごま油 小 1/2 さじ

<作り方>

- ①米は通常の水加減で炊く
  - ②炊きあがったご飯に全ての調味料を混ぜ合わせます
  - ③②をお好みの形に結びます
  - ④230℃のオーブンで5分焼く
- ※お好みでちりめんじゃこやかつおぶし、チーズを入れても美味しく焼きあがります。朝食・昼食・おやつにどうぞ