

3月の給食だよ

令和8年2月27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

2月	<ul style="list-style-type: none"> ◎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) ◎サラダピーマン(ピーマン、きゃべつ、豆苗、ハム、鶏ガラだし、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油)◎スープ(わかめ、もやし、青葱、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ) 	大学芋・ミルク (さつま芋、ごま)
3月 <small>誕生会</small>	<ul style="list-style-type: none"> ◎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) ◎潮汁(蛤又は蕪、菜の花、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩) 	桃ケーキ・ミルク <small>(小麦粉、卵、おからパウダー、ヨーグルト、黄桃缶)</small>
4水	<ul style="list-style-type: none"> ◎ポークピカタ(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 ◎果物 ◎スープ(人参、エリンギ、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) 	チキンナゲット・ミルク (鶏ひき肉、豆腐)
5木	<ul style="list-style-type: none"> ◎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、大根、竹輪、人参、椎茸、白葱、青葱、かつお昆布だし、ごじみそ) 	クロックムッシュ・ミルク (食パン、牛乳、ハム、チーズ)
6金	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎土佐酢和え(大根、水菜、人参、昆布、かつお節、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(舞茸、厚揚げ、人参、小松菜、ごじみそ、かつお昆布だし) 	スノーボール・ミルク (上新粉、きな粉、バター)
7土	<ul style="list-style-type: none"> ◎きつねうどん(干うどん、油揚げ、わかめ、かまぼこ、青葱、昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、塩) ◎炊き込みご飯(米、きび、人参、ごぼう、しめじ、舞茸、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし) 	菓子
9月	<ul style="list-style-type: none"> ◎クリームシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、白菜、エリンギ、金時豆、クリームシチューミクス、チーズ、豆乳、こめ油) ◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、れんこん、ハム、トマト、ごま、マヨレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯 	マッシュポテトグラタン <small>(合ひき肉、玉ねぎ、レンズ豆、じゃが芋、牛乳、チーズ)</small>
10火	<ul style="list-style-type: none"> ◎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、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、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 	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、卵、牛乳、上新粉)
11水	<ul style="list-style-type: none"> ◎おでん(大根、こんにやく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、パイヨン、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)
12木	<ul style="list-style-type: none"> ◎焼魚(鮭) ◎清汁(はんぺん、えのきたけ、ほうれん草、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎果物 ◎じゃが芋の田舎煮(油揚げ、じゃが芋、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎ごま酢みそ和え(さやいんげん、もやし、鶏ささみ、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯 	焼おにぎり (米、きび、ごま、ごま油)
13金	<ul style="list-style-type: none"> ◎大和煮(牛肉、こんにやく、ごぼう、里芋、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) ◎白菜の甘酢和え(白菜、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎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)
14土	<ul style="list-style-type: none"> ◎ナポリタン(スパゲティ、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、こめ油) ◎コンソメスープ(クリームコーン、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
16月	<ul style="list-style-type: none"> ◎木の葉丼(米、きび、緑豆、豚肉、油揚げ、かまぼこ、椎茸、玉ねぎ、人参、青葱、卵、長芋、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし) ◎清汁(蕪、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、砂糖、みりん) ◎果物 	桜蒸しパン・ミルク (小麦粉、牛乳、ジャム、白いんげん豆)

☆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	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、白菜、ごま、砂糖、しょうゆ)	焼きビーフン (ビーフン、チンゲン菜、人参、玉葱、豚肉、木くらげ)
18	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	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	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、しめじ、えのきたけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎パン ◎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) ◎コンソメスープ(玉葱、じゃが芋、ベーコン、チンゲン菜、コンソメ、しょうゆ) ◎果物	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
23	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	人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天、みかん缶)
24	修7式	◎干草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、小松菜、干椎茸、生姜、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎きんぴらごぼう(豚肉、ごぼう、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油) ◎胡瓜の酢の物(胡瓜、わかめ、大豆、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(豆腐、人参、キャベツ、椎茸、青葱、かつお昆布だし、こじみそ) ◎白飯	どら焼き・ミルク (米、上新粉、豆乳、小豆、さつま芋)
25	水	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにゃく、スナッペン、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎ゆかり和え(もやし、豆苗、人参、油揚げ、ゆかり、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	パイナップルケーキ・ミルク (パイナップル、小麦粉、スキムミルク、バター、卵)
26	木	◎白身魚の梅焼(鯖、こうじみそ、梅干し、生姜、みりん、酒、砂糖) ◎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) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、人参、青葱、かつお昆布だし、こじみそ) ◎白飯	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)
27	金	◎豚カツマトソース(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) ◎かきたま汁(卵、えのきたけ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ)	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)
28	土	◎ピラフ(玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、ブイヨン、しょうゆ、砂糖、塩) ◎ミネストローネ(人参、玉葱、キャベツ、エリンギ、マカロニ、押し麦、トマト缶、コンソメ)	菓子
30	月	◎焼肉丼(米、きび、緑豆、牛肉、青葱、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、生姜、にんにく、椎茸、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、こめ油) ◎スープ(ほうれん草、トマト、卵、高野豆腐、鶏ガラだし、しょうゆ、塩、酒) ◎キャベツのナムル(キャベツ、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、ごま、米酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油)	さつま芋ロール (豆腐、小麦粉、上新粉、さつま芋、牛乳、バター)
31	火	◎吉野煮(鶏肉、人参、大根、しめじ、ごぼう、車麩、こんにゃく、れんこん、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	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、果物缶)

☆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 13~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~65%		
	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 目標量	461	18.4	12.8	68	64.8	3.2	211	450	2	1.4未満	186	0.2	0.27	18	0.3	2	乳児	17.8%	26.6%	55.6%
乳 給与量	488	21.6	14.2	67	79.3	5.4	370	859	2.6	1.7	148	0.28	0.53	25	0.4	2.7	乳児			
幼 目標量	574	22.9	15.9	84.7	81.1	3.6以上	259	674	2.3	1.6m未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	17.5%	27.3%	55.2%
幼 給与量	570	24.9	17.3	78.6	72.3	6.3	316	961	2.3	2	199	0.33	0.54	32	0.5	3.6	幼児			

★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 目標量(g)	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1
乳 給与量(g)	79.2	17.7	8.4	14.6	0.6	27.6	32.8	17.2	5.6	0.6	6.7	22.6	11.8	26.5	1.9	2.1
幼 目標量(g)	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2
幼 給与量(g)	106	22.9	10.1	18.8	0.8	35.1	41.2	24.1	7	0.8	9.5	29	17.5	26.5	2.5	3.1

Let' Cooking〜クックムッシュ〜

<材料 (6枚分) >

- ・6枚切り食パン 1斤
- ・ハム 6枚
- ・ピザチーズ 150g
- ・牛乳 360cc
- ・有塩バター 40g
- ・小麦粉 40g

<作り方>

- ①牛乳、バター、小麦粉でホワイトソースを作る
 - ②食パンにハム1枚をのせる
 - ③食パンに①のホワイトソース 1/6量を塗る
 - ④ピザチーズをのせトースターでチーズに焼き色がつくまで焼く
- ※園ではホワイトソースを手作りしていますが、
お店にも売っています。レンジで温めてからご使用ください