

2022年度3月給食献立表 3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願ひします 門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 水	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 醤油・酢・片栗粉・春雨 さつまいも	サラダ油 ごま油
2 木	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身・卵 おから・豆腐・味噌 鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
誕生 3 金		鮭ちらし寿司・カルピス 鶏のから揚げ・ブロッコリー 手糍麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	飲むヨーグルト あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布・煮干し 白す干し・干若布 カルピス・飲むヨーグルト	ブロッコリー 人参	胡瓜 葱・オレンジ	米・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手糍麩 すし酢・あられ	白ごま サラダ油
4 土	★	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん 片栗粉・醤油 ビスケット	サラダ油
6 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *豆乳スイートポテト	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 干若布 豆乳	人参 さやいんげん	白菜・玉葱・葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸	米・砂糖・スープの素 片栗粉・醤油 さつまいも	サラダ油 ごま油
7 火	パン	魚の香味揚げ トマト・スナッPEndウ コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳	トマト スナッPEndウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油
8 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 食パン・いちごジャム	サラダ油
9 木	ごはん	れんこんハンバーグ トマト もずく汁	牛乳	牛乳 *カルピス寒天	鶏ひき肉 味噌	牛乳・出し昆布 カルピス・粉寒天 もずく・かつお節	人参 トマト	玉葱・れんこん 葱	米・パン粉 片栗粉 醤油	サラダ油
10 金	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・ケチャップ 砂糖・スープの素 おかき	サラダ油
11 土	★	ミートスパゲッティ キャベツスープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 強化ウエハース・ビスケット	マーガリン サラダ油
13 月	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め 野菜スープ	牛乳	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参・小松菜 ピーマン	玉葱 キャベツ オリーブ	米・じゃがいも 酒・スープの素 ケチャップ・ウスターソース	ピーナッツ サラダ油
14 火	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・小麦粉 スープの素 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
15 水	★	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	鶏ひき肉 赤味噌 卵・油揚げ	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素・醤油 米	サラダ油
16 木	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身・卵 おから・豆腐・味噌 鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
17 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ピザトースト	豆腐・赤味噌 豚ひき肉 ウインナー	牛乳 ピザチーズ	人参 ピーマン	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン スイートコーン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 食パン	サラダ油 ごま油
20 月	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉・豆腐 油揚・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油
22 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 マドレーヌ	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油
23 木	★	イタリアンスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 *果物の ヨーグルト和え	ベーコン	牛乳 粉チーズ プレーンヨーグルト	人参 パセリ ピーマン	玉葱・セロリ・バナナ キャベツ・パイン缶 みかん缶・白桃缶	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素	バター サラダ油
24 金	ごはん	さつまい揚げ トマトと胡瓜のサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜 葱	米・山芋・片栗粉 醤油・砂糖・酢 白玉麩・かりんとう	サラダ油
25 土	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 さつまい揚・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ グリーンピース・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油
27 月	パン	魚の香味揚げ トマト・スナッPEndウ コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳	トマト スナッPEndウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油
28 火	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和 黄粉	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
29 水	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・ケチャップ 砂糖・スープの素 おかき	サラダ油
30 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *フライドポテト	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・醤油・スープの素 酢・砂糖・片栗粉・春雨 (冷)フライドポテト	サラダ油 ごま油
31 金	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・小麦粉 スープの素 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ

【月平均栄養価】

※緑字はびかぴか組さんのリクエスト給食です

	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上 児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 410	18.5	18.2	301	1.9	2	423	0.27	0.46	25
未 満 児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 504	20.1	18.8	336	1.7	1.8	373	0.27	0.49	21

※平均栄養価は行事食を除く

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆをほんの少し使ったお吸い物にすると味が生きてきます。

