

令和6年3月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	11	乳酸飲料	ご飯 とうりのから揚げ 刻み昆布の炒め煮	牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 ゆで大豆	しょうが きざみ昆布 人参	6.05	6.69
	25	菓子	かき卵みそ汁 果物	★ふかし芋	小麦粉 じゃが芋	生揚げ 卵 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ オレンジ	19.9	24.6
火	12	牛乳	森のきのこミートスパゲティ	牛乳	スパゲティ 油 マガリン	豚ひき肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 えのき しめじ	5.51	6.39
	26	果物	ポテトサラダ つぶコーン入りスープ	★オレンジ色の カップケーキ	小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ バター 砂糖	ハム 牛乳 卵	ピーマン きゅうり キャベツ コーン (缶)	18.4	20.9
水	13	ヨーグルト	五目ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ともやしの和え物 かぶのみそ汁 果物	牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ 鮭	人参 干しいたけ ごぼう きざみのり 小松菜 もやし パナ	5.40	5.80
	27	ヨーグルト	【お楽しみ給食】チャーハン 揚げぎょうざ サラスパサラダ ボイルブロッコリー 中華風スープ 果物	★かぼちゃパイ	ぎょうざの皮	牛乳	かぶ かぶ葉 玉ねぎ かぼちゃ	23.1	25.7
木	14	りんご果汁 菓子	【徒歩遠足お弁当メニュー】 わかめおにぎり とろおにぎり ミートボール たこさんりんご 卵焼き 玉ねぎのみそ汁 果物 りんご果汁 (以上児のみ)	麦茶	米 パン粉 油 砂糖	鮭フレーク 豚ひき肉	炊き込みわかめ 玉ねぎ ブロッコリー 大根 葉ねぎ みかん	5.93	6.86
	28	牛乳 果物	バターロール キッシュ風卵焼き マカロニサラダ クリームコンソープ	★しゅわしゅわ ゼリー	三温糖 さつまいも バター ごま油 砂糖	卵 ウィンナー 生クリーム 卵黄	リンゴ果汁	17.4	21.7
金	1	ぶどう果汁 菓子	カレーライス 野菜のおかか和え 手まり麩のすまし汁 果物	麦茶	バターロール バター マカニ スパゲティ マヨネーズ 油	卵 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	5.57	6.03
	15	菓子	ふりかけごはん 豚肉と根菜の煮物 きのこ野菜のさっぱり和え わかめのみそ汁 果物	★ほくほくコロッケ	小麦粉 じゃが芋 パン粉	粉チーズ 鶏ひき肉 ハム 牛乳	赤ピーマン キャベツ 人参 コーンクリーム (缶) コーン (缶)	19.2	20.4
土	2	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン サウザンドレッシングサラダ 乳酸菌飲料	牛乳	米 油 じゃが芋	豚肉 削り節 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし	5.27	5.50
	30	菓子	たぬきうどん かぼちゃとちくわのお煮しめ 乳酸飲料	★焼きそばパン	小麦粉 ドックパン 中華麺	卵	長ねぎ りんご ピーマン キャベツ 青のり	17.6	21.2
月	4	牛乳 果物	【ひな祭り集会】ひな型風ごはん 鮭の照り焼き キャベツのおかか和え ポテトサラダ すまし汁 果物	牛乳	米 油 砂糖	豚肉 削り節 牛乳	人参 大根 玉ねぎ ごぼう えのき 小松菜 もやし わかめ 長ねぎ りんご	6.20	6.29
	18	菓子	ご飯 魚の天ぷら ほうれん草の磯和え 大根とわかめのみそ汁	★マフ ルッキー	バター グラニュー糖 小麦粉	卵	ほうれん草 長ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン (缶)	5.31	5.88
火	5	牛乳 菓子	あんかけ焼きそば キャベツとブロッコリーの中華サラダ ワンタン風スープ 果物	牛乳	中華麺 油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 削り節 牛乳	ほうれん草 長ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン (缶)	5.24	6.06
	19	菓子	【お別れ会】オムライス 鶏肉のパン粉焼き ミックスビーツがルター オニオンスープ 果物	牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 カステラ	かまぼこ 卵 ちくわ 牛乳	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ	20.0	23.2
水	6	ヨーグルト	ご飯 ほうれん草と豆腐の炒め物 大根とマヨネーズのサラダ 白菜とじゃが芋のみそ汁 果物	牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 人参 白菜 りんご	5.68	6.43
	7	牛乳 果物	ハニーブレッド ハンバーグステーキ 白菜と人参の和え物 春雨スープ	★ホイップ ココア蒸しパン	米 小麦粉 油 いちごジャム	ホキ 卵 牛乳 チーズ	ほうれん草 もやし 人参 きざみのり 大根 わかめ	18.9	20.3
木	8	りんご果汁 菓子	ご飯 トンカツ きんぴらごぼう お麩のみそ汁 果物	牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 お麩 黒砂糖	豚肉 卵 牛乳	キャベツ ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ オレンジ	6.21	6.78
	21	菓子	あつあつごまうどん さつまいも揚げの煮物 乳酸飲料	★いちごクレープ	米 小麦粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	しょうが 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 人参 白菜 りんご	5.65	6.12
金	22	牛乳 菓子	ご飯 トンカツ きんぴらごぼう お麩のみそ汁 果物	★黒砂糖風味の 蒸しパン	米 小麦粉 油 砂糖 お麩 黒砂糖	豚肉 卵 牛乳	キャベツ ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ オレンジ	21.2	25.9
	23	菓子	あつあつごまうどん さつまいも揚げの煮物 乳酸飲料	牛乳	うどん 油 砂糖	鶏肉 さつまいも揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 大根 いんげん	17.1	19.3



「三角食べ」をしていますか？

ごはん→おかず→ごはん→みそ汁・・・と、ごはんとおかず・みそ汁を交互に食べる「三角食べ」。薄い味と濃い味のものを順番に口に入れることで自然と味を調整したり、味の幅を広げることが出来ます。この三角食べは、ごはん食の基本の食べ方であり、日本人の繊細な味覚に合った食べ方でもあります。ご家庭でも三角食べを意識してみてください。



※4日はひな祭り集会

※14日は徒歩遠足 (3時のおやつに以上児はチョコペン、未満児はココアホイップを使用します)

※19日はお別れ会

※27日はお楽しみ給食

上記日程は行事食となり左記メニューとなります。

給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児	558	20.0	17.0	2.1
3歳以上児	609	22.4	18.4	2.5

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。