3月の予定献立表

平成２６年度　利府町立菅谷台保育所

	日	曜日	午前のおやつ（3歳未満児さん）	昼食	血や肉になります	黄色のたべもの（熱や力になります）	緑のたべもの（体の調子を整えます）	3時のおやつ	未満児 エネルギー kcal	未満児 塩分 g	以上児 エネルギー kcal	以上児 塩分 g
	2	月	フルーツキャロットゼリー	ご飯・豚肉と大根のみそ煮・サラダうどん・豆腐のすまし汁・いよかん	豚肉・ロースハム・豆腐	米・米油・砂糖・うどん・和風ドレッシング	大根・人参・しいたけ・長ねぎ・レタス・きゅうり・こねぎ・いよかん	せんべい 乳酸菌飲料	489	1.9	549	2.3
てんが祭り誕生会お楽しみ給食	3	火	飲むヨーグルト	ちらし寿司・菜の花のお浸し・あさりのすまし汁・いちご	卵・桜でんぶ・あさり	米・砂糖・米油・白ごま・花麩	かんぴょう・人参・干ししいたけ・れんこん・絹さや・焼き海苔・菜の花・しめじ・三つ葉・いちご	桜餅・ひなあられ お茶	473	1.3	476	1.3
	4	水	りんご	ご飯・はんぺんのフライ・切干大根の煮物・ほうれん草のおみそ汁・バナナ	はんぺん・ロースハム・スライスチーズ・卵・油揚げ・豆腐・煮干し	米・小麦粉・パン粉・米油・砂糖	キャベツ・切干大根・人参・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ・えのきたけ・バナナ	㊐ わかめおにぎり お茶	501	1.8	577	2.1
	5	木	ヨーグルト	お別れ遠足：お弁当の日（デザートをお持ちくださる場合は、果物をお願いします）				お祝いケーキ りんごジュース	***	***	***	***
	6	金	せんべい お茶	ご飯・マーボー豆腐・春キャベツのナムル・チンゲン菜のスープ・りんご 8	豆腐・豚ひき肉	米・米油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・春雨	にんにく・しょうが・長ねぎ・干ししいたけ・たけのこ・グリンピース・春キャベツ・もやし・チンゲン菜・しいたけ・人参・りんご	㊐ カルシウムトースト 牛乳	542	1.9	611	2.2
	7	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ホットドックとジャムロール・コンソメスープ・果物	ウインナー	バターロール・マーガリン・米油・いちごジャム	レタス・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	479	1.7	457	1.9
	9	月	野菜と果物のゼリー	ご飯・豚肉のガーリック焼き・春雨サラダ・豆乳みそスープ・はっさく	豚肉・ロースハム・油揚げ・豆乳	米・米油・春雨・和風ドレッシング	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・白菜・しめじ・こねぎ・はっさく	ミニクロワッサン 牛乳	525	1.5	574	1.9
	10	火	乳酸菌飲料	ご飯・白身魚のカレームニエル・温野菜サラダ・かぶのスープ・いよかん	たら	米・小麦粉・バター・タルタルソース・じゃがいも・サウザンドレッシング	サラダ菜・れんこん・人参・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・かぶの葉・玉ねぎ・いよかん	㊐ ひじきご飯 お茶	562	1.6	579	1.9
すいか組リクエスト給食	11	水	ヨーグルト	お子様ラーメン・酢の物・お茶・フルーツポンチ	チャーシュー・なると	中華麺・砂糖・サイダー	焼きのり・長ねぎ・生わかめ・きゅうり・みかん缶・パイン缶・モモ缶	㊐ おからドーナッツ 牛乳	557	2.7	615	3.1
	12	木	バナナ	ご飯・いかのリングフライ・ツナサラダ・白菜のおみそ汁・グレープフルーツ	いか・卵・ツナ缶・油揚げ・煮干し	米・小麦粉・パン粉・米油・和風ドレッシング	キャベツ・レタス・きゅうり・人参・コーン缶・白菜・にら・しいたけ・グレープフルーツ	㊐ いももち 牛乳	551	2.2	616	2.8
	13	金	オレンジジュース	ご飯・和風スパニッシュオムレツ・雪菜のナムル・じゃがいものおみそ汁・りんご	卵・豚ひき肉・納豆・豆腐・煮干し	米・バター・じゃがいも	玉ねぎ・人参・サラダ菜・雪菜・しめじ・生わかめ・長ねぎ・りんご	クッキー ミルクココア	457	1.5	507	1.8
	14	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	キーマカレー・牛乳・果物 8	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳	米・カレールゥ	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	544	1.4	599	1.7
	16	月	フルーツキャロットゼリー	ご飯・鮭のみそチーズ焼き・ひじきの炒り煮・にら玉汁・バナナ	鮭・油揚げ・卵	米・マヨネーズ・油揚げ・砂糖	しょうが・サラダ菜・ひじき・人参・干ししいたけ・グリンピース・しいたけ・にら・バナナ	コーンフレーク 牛乳	496	1.4	545	1.9
	17	火	乳酸菌飲料	メープルフパン・マカロニグラタン・水菜のサラダ・カレー風味スープ・はっさく 8	鶏肉・油揚げ・牛乳・ピザ用チーズ	メープルパン・マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・コーン缶・ブロッコリー・パセリ・水菜・大根・人参・新玉ねぎ・キャベツ・はっさく	㊐ 二色だんご お茶	631	2.3	636	2.7
	18	水	バナナ	ご飯・手作りぎょうざ・中華風和え・春雨スープ・野菜と果物のゼリー 8	豚ひき肉・ロースハム	米・片栗粉・小麦粉・ぎょうざの皮・ごま油・米油・砂糖・春雨	キャベツ・長ねぎ・にら・しいたけ・にんにく・しょうが・サラダ菜・もやし・きゅうり・人参	せんべい 飲むヨーグルト	510	1.3	584	1.6
	19	木	野菜ジュース	ご飯・さんまのかば焼き・さつまいものレモン煮・キャベツとまめふのおみそ汁・いよかん	さんま・煮干し	米・片栗粉・米油・さつまいも・砂糖・まめふ	サラダ菜・レモン・キャベツ・人参・えのきたけ・長ねぎ・いよかん	㊐ ココア蒸しパン 牛乳	657	1.0	707	1.3
お祝い給食	20	金	りんご	お赤飯・鶏肉のからあげ・かぶの梅肉和え・そうめん汁・いちご	鶏肉・あずき・かつおぶし	もち米・黒ごま・片栗粉・米油・そうめん	しょうが・サラダ菜・かぶ・かぶの葉・きゅうり・梅干し・しいたけ・人参・こねぎ・いちご	プリンアラモード	498	1.7	561	2.2
	21	土	退所式									
	23	月	かっぱえびせん お茶	ご飯・さばの竜田揚げ・納豆和え・もやしのおみそ汁・はっさく	さば・ひきわり納豆・かつおぶし・油揚げ	米・片栗粉・米油	しょうが・キャベツ・ほうれん草・もやし・しいたけ・こねぎ・はっさく	ミニピーナッツパン 牛乳	638	1.6	687	1.8
すいか組カーキーデー	24	火	バナナ	カレーライス・キャベツとりんごのサラダ・牛乳・いちご 8	豚肉・牛乳	米・じゃがいも・米油・カレールゥ・フレンチドレッシング	玉ねぎ・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・パセリ・いちご	㊐ カルピスゼリー	508	1.2	566	1.4
郷土給食	25	水	乳酸菌飲料	菜の花ご飯・笹かまぼこの磯揚げ・お浸し・おくずかけ・さくらゼリー 8	卵・笹かまぼこ・かつおぶし・鶏肉・高野豆腐	米・米油・砂糖・天ぷら粉・砂糖・里いも・うーめん	小松菜・青のり・サラダ菜・つぼみ菜・大根・人参・ごぼう・たけのこ・干ししいたけ・三つ葉	ぼたもち お茶	503	1.9	534	2.2
	26	木	野菜と果物のゼリー	ご飯・タンドリーチキン・新玉ねぎのサラダ・コンソメスープ・グレープフルーツ	鶏肉・プレーンヨーグルト・ツナ缶	米・砂糖・白すりごま・ごま油	にんにく・サラダ菜・新玉ねぎ・レタス・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・グレープフルーツ	㊐ アメリカンドック 牛乳	521	1.9	600	2.3
	27	金	動物ビスケット お茶	ご飯・さわらの梅しそ焼き・ポテトサラダ・なめこ汁・いよかん	さわら・ロースハム・豆腐・煮干し	米・じゃがいも・マヨネーズ	梅干し・青しそ・サラダ菜・人参・きゅうり・なめこ・大根・長ねぎ・いよかん、	せんべい 乳酸菌飲料	573	1.7	610	2.0
	28	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	スパゲティナポリタン・牛乳・果物	ウィンナー・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・米油	玉ねぎ・ピーマン・人参・マッシュルーム・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	600	1.3	671	1.7
	30	月	りんごジュース	ご飯・かじきマグロの衣揚げ・ピーナッツ和え・うどん汁・バナナ	かじきマグロ・かつおぶし・なると	米・天ぷら粉・米油・マヨネーズ・ピーナッツバター・うどん	しょうが・長ねぎ・青のり・小松菜・もやし・人参・しいたけ・こねぎ・バナナ	ヨーグルト	485	1.5	518	2.1
	31	火	りんご	オムライス・海草サラダ・コーンポタージュスープ・いちごゼリー 8	ウィンナー・卵・牛乳	米・バター・米油・小麦粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・海草ミックス・レタス・きゅうり・人参・クリームコーン缶・コーン缶・パセリ	ビスケット菓子 野菜ジュース	580	2.3	653	2.7

今月の目標「なんでも食べて、丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう」

月平均栄養価　未満児【エネルギー：525ｋｃａｌ・たんぱく質：19.0ｇ・脂質：14.2ｇ・塩分：1.6ｇ】
以上児【エネルギー：570ｋｃａｌ・たんぱく質：20.1ｇ・脂質：16.1ｇ・塩分：2.0ｇ】

○8印 🍴印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○㊐印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「麦茶」になります。
○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
○玄関のサンプルケースに、給食と３時のおやつを展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。
≪おねがい≫
◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

毎月１９日は食育の日
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう!!

≪お知らせ≫
○03日（月）ひな祭り誕生会お楽しみ給食
○05日（木）お別れ遠足・お弁当の日
○11日（水）すいか組リクエスト給食
○20日（金）お祝い給食
○24日（火）すいか組カレー作り
○25日（水）郷土食給食

<今月、給食で使用する利府産の食材です。>
米、もち米、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぶ、ごぼう、大根、にんじん、白菜
※利府産の食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。（ーが引いてあります。）

<給食だより>

御進学・御進級おめでとうございます!!

一年間、保育所の給食・食育の活動に御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。保育所の給食と食育の活動が、子ども達の楽しい思い出の一つになり、これからの心と体の健康と成長に役立ててもらえたら嬉しいです!!

こんなに大きくなりました!!

今年の４月から２月の１０か月の間に、各クラスの子ども達は、平均で、身長も体重もこんなに大きくなりました!!

いちご組→身長8.2㎝、体重2.0kg
もも組　→身長7.1㎝、体重1.6kg
なし組　→身長7.4㎝、体重1.7kg
めろん組→身長5.5㎝、体重1.8kg
すいか組→身長5.7㎝、体重2.3kg

今月の季節の食材

菜の花・つぼみ菜・ちぢみ雪菜・新玉ねぎ・春キャベツ・生わかめ等、春の食材をたくさん取り入れています!!

今月の行事食・郷土料理

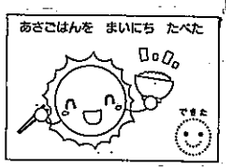
ちらし寿司・桜餅・ひなあられ・ぼたもち
お祝い料理→お赤飯
宮城の郷土料理→おくずかけ

今月はすいか組さんのリクエスト給食です

・お子様ラーメン
・酢の物
・お茶
・フルーツポンチです!(^^)!

食育　１年間でできるようになったことをふり返りましょう

できたものには ☺に いろを ぬろう



3月3日 桃の節句と食べ物

3月3日は、女の子の幸せを願う桃の節句です。桃の節句の行事食には、はまぐりのうしお汁があります。はまぐりの貝は、対になっているものの以外とは合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれています。