2021 年

3月　給食献立表

フェルマータ小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ごはん 白菜のスープ 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) チヂミ	牛乳・ぶた肉・みそ・ハム・焼き竹輪	ビスケット・米・じゃがいも・砂糖・はるさめ・ごま油・しろいりごま・薄力粉	はくさい・コーン・チンゲンサイ・もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう
2	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根のゴママヨ和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) スイートポテト	牛乳・油揚げ・みそ・たら	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・しろいりごま・マヨドレ・さつまいも・無塩バター・くろいりごま	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・たまねぎ・青ピーマン・切干しだいこん・きゅうり
3	水	ちらし寿司 菜の花入り紅白すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き バナナ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) ひなあられ	牛乳・凍り豆腐・でんぶ・木綿豆腐・鶏肉・みそ	せんべい・米・砂糖・ひなあられ	にんじん・干ししいたけ・コーン・グリーンピース・なばな・こまつな・だいこん・葉ねぎ・バナナ
4	木	野菜ラーメン れんこんのきんぴら オレンジ	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) じゃこトースト	牛乳・ぶた肉・焼き竹輪・チーズ・しらす干し	クラッカー・中華めん・ごま油・砂糖・しろいりごま・食パン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・葉ねぎ・れんこん・オレンジ・あおのり
5	金	ごはん トマトスープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとじゃが芋サラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 肉まん風蒸しパン	牛乳・ウインナーソーセージ・さけ・ぶたひき肉	ウエハース・米・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖・片栗粉	トマトジュース・トマト・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん
6	土	豚丼 キャベツともやしのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) せんべい（ぼんち揚げ）	牛乳・ぶた肉・油揚げ・みそ・フルーツヨーグルト	ボーロ・米・砂糖・片栗粉・ぼんち揚げ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・キャベツ・だいずもやし・こまつな
8	月	ごはん 五目すまし汁 ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のツナ和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) きなこマカロニ	牛乳・鶏肉・ちくわ・ツナ缶・きな粉	ビスケット・米・天ぷら粉・油・じゃがいも・マヨドレ・マカロニ・砂糖	キャベツ・ごぼう・干ししいたけ・にんじん・あおのり・たまねぎ・えだまめ
9	火	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしの磯和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) ミルクパン	牛乳・さつま揚げ・みそ・ぶたひき肉・生揚げ	ビスコ・米・砂糖・片栗粉・ミルクパン	こまつな・だいこん・たまねぎ・根深ねぎ・ぶなしめじ・グリーンピース・だいずもやし・にんじん・ほうれんそう・味付け
10	水	ごはん ビーフンスープ 鶏のから揚げ 大根のナムル	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) いりこ大豆	牛乳・鶏肉・田作り・大豆	せんべい・米・ビーフン・片栗粉・薄力粉・油・ごま油・砂糖・しろいりごま	はくさい・たまねぎ・干ししいたけ・コーン・だいこん・きゅうり・にんじん
11	木	ごはん 根菜のすまし汁 たらの味噌マヨ焼き キャベツの梅肉和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) さつまいも蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・たら・みそ・豆乳	クラッカー・米・マヨドレ・油・砂糖・さつまいも・薄力粉・くろいりごま	にんじん・ごぼう・れんこん・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・もやし・梅びしお
12	金	ロールパン コーンスープ 豚肉のケチャップソテー 人参ときゅうりのマリネ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 カレーそぼろおにぎり	牛乳・ぶた肉・鶏ひき肉	ウエハース・ロールパン・砂糖・油・米	コーンペースト・たまねぎ・コーン・パセリ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・レモン果汁
13	土	ほうれん草の和風スパゲティー かぼちゃのスープ オレンジ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) アスパラガスビスケット	牛乳・ベーコン・アスパラガス ビスケット	ボーロ・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・オレンジ
15	月	ごはん けんちん汁 ヒレカツ キャベツとかまぼこのおかか和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) 野菜カステラ	牛乳・木綿豆腐・ぶた肉・かまぼこ・かつお節	ビスケット・米・さといも・薄力粉・パン粉・油・砂糖・カステラ	にんじん・だいこん・ぶなしめじ・ごぼう・葉ねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり
16	火	ごはん しいたけと花麩のすまし汁 白身魚のチーズ焼き わかめとトマトのサラダ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) きなこさつまいも	牛乳・たら・チーズ・きな粉	ビスコ・米・花麩・砂糖・さつまいも	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト・カットわかめ
17	水	五目うどん 切干大根の昆布和え バナナ	牛乳(未満児) せんべい お茶 焼きおにぎり	牛乳・鶏肉・油揚げ・かつお節	せんべい・うどん・米・しろいりごま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・葉ねぎ・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布・バナナ
18	木	ごはん セロリのスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツのサラダ	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 小松菜バナナパウンドケー	牛乳・鶏肉・ウインナーソーセージ・鶏卵	クラッカー・米・じゃがいも・マヨドレ・コーンフレーク・ホットケーキミックス・油・砂糖	セロリー・たまねぎ・コーン・キャベツ・にんじん・こまつな・バナナ
19	金	ごはん けの汁 鮭の南部焼き ごぼうの和風サラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) りんご蒸しパン	牛乳・油揚げ・凍り豆腐・みそ・さけ・豆乳	ウエハース・米・板こんにゃく・砂糖・くろいりごま・マヨドレ・薄力粉・油	だいこん・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう・ひじき・きゅうり・りんご
22	月	チキンカレー 大豆のころころサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスケット お茶 高野豆腐ラスク	牛乳・鶏肉・大豆・凍り豆腐・きな粉	ビスケット・米・じゃがいも・マヨドレ・ゼリー・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・きゅうり
23	火	ごはん 中華風とろみスープ 豚肉のビビンバ風炒め 白菜としらすの中華和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) マドレーヌ	牛乳・木綿豆腐・ぶた肉・しらす干し	ビスコ・米・片栗粉・砂糖・しろいりごま・ごま油・マドレーヌ	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・もやし・ほうれんそう・はくさい・きゅうり
24	水	ごはん しめじのすまし汁 白身魚の味噌煮 じゃが芋の和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) フルーツサンド	牛乳・油揚げ・たら・みそ	せんべい・米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・食パン・ホイップクリーム	ぶなしめじ・たまねぎ・こまつな・しょうが・ひじき・にんじん・えだまめ・みかん缶詰・バナナ・いちごジャム
25	木	ごはん かぼちゃの豆乳スープ クリスピーチキン ブロッコリーのソテー	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 餃子ピザ	牛乳・豆乳・ささ身・魚肉ソーセージ・ツナ缶・チーズ	クラッカー・米・パン粉・薄力粉・片栗粉・油・ぎょうざの皮	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン・青ピーマン・トマトケチャップ
26	金	ごはん 白菜の味噌汁 豆腐の五目焼き もやしのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース お茶 焼きそば	牛乳・みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪・ぶた肉・かつお節	ウエハース・米・さつまいも・片栗粉・しろいりごま・中華めん	はくさい・カットわかめ・生しいたけ・にんじん・ひじき・もやし・たまねぎ・キャベツ・あおのり
27	土	高野豆腐のそぼろ丼 さつま芋の味噌汁 切干大根のツナ和え	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) せんべい	牛乳・凍り豆腐・鶏ひき肉・みそ・ツナ缶	ボーロ・米・砂糖・さつまいも・マヨドレ・アンパンマンおやさいせんべい	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ・切干しだいこん・きゅうり
29	月	ごはん 里芋の味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根の酢の物	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) マシュマロフレーク	牛乳・みそ・ぶた肉	ビスケット・米・さといも・砂糖・しろいりごま・コーンフレーク・マシュマロ・無塩バター	カットわかめ・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・だいこん・きゅうり・にんじん・レーズン
30	火	麻婆カレー丼 白菜のスープ ひじきサラダ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) さつまいもようかん	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉	ビスコ・米・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨドレ・さつまいも	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・にんにく・しょうが・はくさい・ひじき・きゅうり・キャベツ・寒天
31	水	ごはん 野菜スープ 白身魚のフライ かぼちゃのサラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) サブレ	牛乳・たら・ハム	せんべい・米・薄力粉・パン粉・油・マヨドレ・サブレ	キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・コーン・トマトケチャップ・かぼちゃ・レーズン・きゅうり

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

早いもので今年度最後の月となり、いよいよ卒園・進級の時期がやってきました。
この時期になると体も心も大きく成長した子どもたちの姿を見ることができ、給食室にいる私たちも大変嬉しくなります。
園の給食はこれからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して給食が子供たちの成長のお手伝いになればと思っています。

【13月3日　ひなまつり】
ちらし寿司は、見た目の華やかさからひなまつりの定番メニューとなっています。
沢山の食材が使われていることから、食べ物に困らないようにという願いが込められているという説があります。

【3月19日　食育の日　東北地方の料理】
けの汁　：青森県の郷土料理で、細かく刻んだ野菜や大豆製品などの具材が沢山入ったお味噌汁です。
南部焼き：南部せんべいで知られる岩手県や青森県がごまの産地であることから、ごまを使用した焼き物を**南部焼き**と言います。
また、**きゅうり**は福島県を代表する野菜、**りんご**は青森県が国内およそ100トンのうち半分を生産しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー	485 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	14.4g

発行日：2021年2月26日　　作成者：フェルマータ小規模保育園