

2024年3月



## 献立表



入野こども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (金)	お楽しみ献立總	米、もち米、砂糖、マヨネーズ、三温糖、焼ふ、ごま	乳酸菌飲料(希釈用)、牛乳、こしあん(生)、はまぐり、ツナ油漬缶、でんぶ	いちご、にんじん、ほうれんそう、れんこん、なばな、かんてん	酢、しょうゆ(しろ)、酒、食塩	チーズ 桜餅 カルピス	エネルギー 487 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.1 g カルシウム 113 mg
2 (土)	そぼろご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 玉ねぎのすまし汁 りんご	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、赤みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 24.7 g カルシウム 212 mg
4 (月)	ご飯 みかん 牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め さつまいもと刻み昆布の煮物 なめこの味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油、油	牛乳、牛肉(肩)、脱脂粉乳、おから、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、刻みこんぶ、干しぶどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だしの素、食塩	ヨーグルト おからレーズンクッキー ミルク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 277 mg
5 (火)	他人丼 豆腐と野菜の味噌汁 人参ゼリー	じゃがいも、米、三温糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、オレンジ天然果汁、はくさい、だいこん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、かんてん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	チーズ ジャーマンポテト ミルク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 263 mg
6 (水)	二色サンド コーンクリームシチュー れんこんマリネ りんご	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、オリーブ油、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、人参、れんこん、フロコリー、クリームコーン缶、コーン缶、いちごジャム・低糖度、しめじ、生姜	酢、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	バナナ じゃこごまおにぎり お茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 119 mg
7 (木)	麦入りご飯 みかん 太刀魚のかりんどう トマトと小松菜のサラダ もやしの味噌汁	米、食パン、砂糖、片栗粉、三温糖、押麦、油、ごま、ごま油	牛乳、たちうお、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、バター	みかん、トマト、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、葉ねぎ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ヨーグルト パンブディング ミルク	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 284 mg
8 (金)	ご飯 いちご 鶏肉の甘辛焼き マカロニサラダ ニラ玉スープ	米、白玉粉、三温糖、小麦粉、マカロニ、ごま、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、きな粉	いちご、にんじん、きゅうり、にら、よもぎ、ほしのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だしの素	チーズ よもぎ団子 お茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 65 mg
9 (土)	ご飯 マーボー大根 春雨スープ りんご	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 243 mg
11 (月)	かやくごはん 牛肉と大根のすき焼き煮風 お麩の味噌汁 りんご	米、ぎょうぎの皮、三温糖、油、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロース)、豚ひき肉、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、えのきたけ、れんこん、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒	ヨーグルト 餃子の皮ピザ ミルク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 364 mg
12 (火)	スープスパゲッティ たまごサラダ ネーブル	スパゲティ、米、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、卵、脱脂粉乳、ウインナー、ベーコン、粉チーズ、赤みそ	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	コンソメ、みりん、食塩	チーズ 郷土料理・岐阜県 五平餅 ミルク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 267 mg
13 (水)	ご飯 チキンとブロッコリーのカレー ブルーベリーヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリージャム	カレールー、食塩	バナナ マカロニ安倍川 お茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 214 mg
14 (木)	ご飯 みかん ブリの照り焼き チンゲン菜とあげのさつと煮 豚汁	じゃがいも、米、板こんにやく、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、チンゲンサイ、にんじん、トマト、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヨーグルト ポテトのチーズ焼き ミルク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 311 mg
15 (金)	麦入りご飯 玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 りんご 根菜のさっぱりサラダ しらす昆布ふりかけ	米、上新粉、三温糖、オリーブ油、押麦、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、調製豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、バナナ、人参、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	チーズ バナナ米粉ケーキ ココア	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 314 mg
16 (土)	肉みそうどん ツナとじゃがいものサラダ バナナ	干しうどん、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり	酒	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 223 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (月)	麦入りご飯 りんご 鶏肉の塩から揚げ 中華はるさめサラダ 海苔と大根のスープ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、片栗粉、押麦、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム	りんご、トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、中華スープ、食塩	ヨーグルト コーン蒸しパン ミルク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 253 mg
19 (火)	☆ゆり組リクエストメニュー オムライス ココロスープ パフェ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、コーンフレーク、油	牛乳、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン	バナナ、いちご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、りんご、みかん缶、バセリ、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 豆乳ココア餅 ミルク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 235 mg
21 (木)	☆ふるさと給食 せとか ジャムサンド 新玉ねぎとゆで卵のグラタン 三つ葉とベーコンのスープ	食パン、もち米、小麦粉、マカロニ、パン粉、油、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉、こしあん(生)、ベーコン、バター、粉チーズ、きな粉	みかん、にんじん、たまねぎ、いちご、ジャム・低糖度、みつば	コンソメ、食塩	ヨーグルト ぼたもち お茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 151 mg
22 (金)	ご飯 いちご 鮭のカレー風味ムニエル 春キャベツのサラダ かぶの味噌汁	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、マーガリン	牛乳、さけ、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵	いちご、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、こしょう	チーズ メロンパントースト ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 240 mg
23 (土)	愛情弁当		牛乳			菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 166 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 8.1 g カルシウム 177 mg
25 (月)	ご飯 りんご 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 大根の味噌汁	米、マヨネーズ、三温糖、油	豚肉(ロース)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、ひじき、しょうが、バセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	ヨーグルト 人参ポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 135 mg
26 (火)	ロールパン みかん ピザチキン にんじんのシンプルサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖、マーガリン、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、とろけるチーズ、きな粉、ベーコン	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、えのきたけ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	チーズ きなこおにぎり ミルク	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 298 mg
27 (水)	ご飯 りんご 鱈の味噌煮 胡麻和え 三つ葉のすまし汁	米、小麦粉、三温糖、ごま	さわか、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、にんじん、トマト、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、みつば、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩	バナナ ほうれん草マフィン お茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 118 mg
28 (木)	けんちんうどん じゃがいもの味噌和え フルーツ牛乳寒天	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、しらす干し、米みそ(甘みそ)、かつお節	トマト、だいこん、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、パイナップル缶、ねぎ、干しいたけ、かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩	ヨーグルト ごはんのお好み焼き ミルク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 273 mg
29 (金)	麦入りご飯 みかん 蓮根入り挽肉のオープン焼き カラフルマリネ レタススープ	米、食パン、三温糖、油、押麦、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、豚レバー、脱脂粉乳、きな粉、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ブロッコリー、れんこん、葉ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ きなこスティック ミルク	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 234 mg
30 (土)	ご飯 厚揚げのなめこあんかけ じゃがバター味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、なめこ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒		エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 131 mg

### 春彼岸のぼたもち

お彼岸は春秋の年2回あり、春彼岸は春分の日を中日とした前後7日間です。この期間に先祖のお参りをおこない、ぼたもち(牡丹もち)をお供えます。

園では21日のおやつで提供します。

19日は、ゆり組のリクエストメニューです。

子ども達からリクエストが多かったメニューを組み合わせました♪

☆8日にすみれ組で、よもぎ団子のお手伝いを予定しています。

### 郷土料理 ▲ 岐阜県

「五平餅」は串にお米を潰したものを巻き付け、形を整えてタレを付けて焼いて作ります。

五平餅の名前の由来は諸説ありますが、神様の供え物である「御幣」の形に似ている、初めて作り方を考案したのが「五平さん」といった2つの説が主に語られています。

☆ふるさと給食☆  
篠原町の新玉ねぎ  
大久保町のみつば  
三ヶ日町のせとか