

2024年3月



# 献立表



入野保育園

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
		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 381 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.3 g カルシウム 161 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 429 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 200 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 452 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 342 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 434 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 317 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 420 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 86 mg
7 (木)	麦入りご飯 みかん 太刀魚のかりんとう 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 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 347 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 388 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 127 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 370 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 222 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 454 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 402 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 437 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 321 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 383 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 152 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 450 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 366 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 467 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 353 mg
16 (土)	肉みそうどん ツナとじゃがいものサラダ バナナ	干しぶどう、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 420 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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			
18	麦入りご飯 りんご (鶏肉の塩から揚げ 月 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 465 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 325 mg
19	☆ゆり組リクエストメニュー (オムライス 火 コロコロスープ 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 429 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 298 mg
21	☆ふるさと給食 せとか (ジャムサンド 木 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 378 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 202 mg
22	ご飯 いちご (鮭のカレー風味ムニエル 金 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 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 302 mg
23	愛情弁当 (土)		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	ご飯 りんご (豚肉の生姜炒め 月 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 410 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 190 mg
26	ロールパン みかん (ピザチキン 火 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 487 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 342 mg
27	ご飯 りんご (鱈の味噌煮 水 胡麻和え 三つ葉のすまし汁)	米、小麦粉、三温糖、ごま	さわら、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 383 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 86 mg
28	けんちんうどん (じゃがいもの味噌和え 木 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 ごほんのお好み焼き ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 339 mg
29	麦入りご飯 みかん (蓮根入り挽肉のオープン焼き 金 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 464 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 298 mg
30	ご飯 (厚揚げのなめこあんかけ 土 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 256 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 6.6 g カルシウム 92 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)をお供えします。

園では21日のおやつで提供します。

### 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。

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。

☆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