



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 458kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 12.5g

2024年03月

おのおのみち保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ
		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	午後おやつ
1 ・ 15 (金)	ちらし寿司 豆腐入りつくね 茹でブロッコリー 若竹汁 <small>15日は ごはん</small>	米、砂糖、パン粉、マヨドレ、花麩、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しらす干し、油揚げ、ゼラチン	いちご、玉ねぎ、ブロッコリー、たけのこ、人参、さやえんどう、ごぼう、切り干しだいこん、きざみのり、干し椎茸、カットわかめ	麦茶 クラッカー 麦茶 ひなあられ 15日クラッカー いちごパバロア
2 ・ 16 (土)	きのこスパゲティ 大根とツナの煮物 わかめのスープ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、無塩バター	ツナ油漬缶、ベーコン	大根、玉ねぎ、しめじ、人参、カットわかめ、にんにく	麦茶 菓子
4 ・ 18 (月)	ごはん 豚肉のみそ炒め キャベツの胡麻マヨ和え トマトスープ	米、三温糖、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(小間切れ)、焼ちくわ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、水菜、生姜	牛乳 せんべい 麦茶 きな粉おはぎ
5 ・ 19 (火)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁	米、里芋、マヨドレ、パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖、油	調整調乳、煮干だし汁、鮭、鶏ひき肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、クリームコーン缶、切り干しだいこん、いんげん、長ねぎ、干し椎茸、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶 肉団子のスープ
6 (水)	食パン 豆乳クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ でこぼん	食パン 8枚切り、米、じゃが芋、小麦粉、油、無塩バター、砂糖、ごま油	調整豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶	オレンジ、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、クリームコーン缶、トマト、ピーマン、にんにく、レモン果汁	麦茶 せんべい 麦茶 チャーハン風
7 (木) ・ 29 (金)	ごはん たらちのケチャップ煮 ほうれん草のきのこ和え ごぼうのみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、油	煮干だし汁、たらち、生揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、ホールコーン缶、ごぼう、えのき茸、大根、カットわかめ	麦茶 クラッカー 牛乳 かぼちゃのケーキ
8 ・ 22 (金)	わかめごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、普通春雨、油、片栗粉、砂糖、ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお	もやし、きゅうり、ごぼう、人参、生姜、にんにく	麦茶 せんべい 麦茶 しらすおかかおにぎり
9 ・ 23 (土)	ケチャップチキンライス もやしのナムル かぶのスープ	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、白ごま(いり)	かぶ、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ、かぶ・葉、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)	麦茶 菓子
11 ・ 25 (月)	ごはん マーボー豆腐 白菜のかにかまサラダ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鮭、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、白ごま(いり)	白菜、人参、きゅうり、大根、長ねぎ、ホールコーン缶、カットわかめ、生姜	牛乳 せんべい 麦茶 鮭とごまのおにぎり
12 ・ 26 (火)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	米、強力粉、砂糖、マヨドレ、無塩バター、ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	かぶ、ごぼう、蓮根、人参、長ねぎ、なめこ、ホールコーン缶、かぶ・葉、いんげん、生姜、干し椎茸	麦茶 ビスケット 牛乳 ツナコーンマヨの手作りパン
13 ・ 27 (水)	ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜とにんじんのナムル しめじのみそ汁	米、マカロニ、油、片栗粉、無塩バター、ごま油	調整豆乳、煮干だし汁、かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ、にら、トマト、ピーマン、生姜	豆乳 お麩ラスク 麦茶 マカロニミートソース煮
14 ・ 28 (木)	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	さつま芋、干しうどん、米、里芋、砂糖、無塩バター	チーズ、かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、魚肉ソーセージ	バナナ、大根、人参、レモン、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、干し椎茸	麦茶 チーズ 麦茶 バター醤油ごはん
21 (木)	赤飯 さわらの塩焼き 鶏肉のすき焼き風煮物 なばなのすまし汁・いちご	米、じゃが芋、もち米、片栗粉、くずすり(乾)、砂糖、油	牛乳、さわら、ささげ(ゆで)、焼き豆腐、鶏もも肉、なると、黒ごま(いり)	なばな、えのき茸、白菜、玉ねぎ、人参、しゅんぎく、青のり	牛乳 ウエハース 麦茶 芋もち
30 (土)	ソース焼きそば キャベツと油揚げの炒め煮 バナナ	焼きそばめん、ごま油、油	豚肉(小間切れ)、油揚げ	キャベツ、バナナ、人参、ピーマン	麦茶 菓子

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「でこぼん・いちご・バナナ」を予定しています 🍷



給食だより

✿ 給食室 なかの ✿



少しづつ春の気配を感じる中、今年度も残りわずかとなりました。
1ヶ月後には卒園・進級を迎えます。
子どもたちは1年間の様々な行事や活動を通して、心も体も大きくなり
たくさんの思い出をつくったことでしょう。
毎日の給食の中でも食べる量が増えたり、苦手な食材が食べられるようになったりと、
子どもたちの成長を近くで感じられ喜びを分かち合えたことを心から嬉しく思います。

2月2日 今年の節分メニュー



- ・節分ごはん
- ・金棒ハンバーグ

- 午後のおやつ
- ・おにパンケーキ

3月1日 ひなまつり会では、
みんなでちらし寿司をいただきます♪



3月3日は「ひなまつり」

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。
ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。
はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



体調が悪い時の食事は どんなものかいいのかな？



☆熱がある時

食べ物を受けつけない時は無理に食べさせず、水分補給をしっかりとしましょう。
熱が上がりきって落ち着いてきたら、水分が多めで柔らかい食事を少量ずつ与えてください。
○ポタージュスープ(かぼちゃや玉ねぎ、牛乳を加えてビタミンも摂れます。)

☆嘔吐した時

吐き気を誘うので、水分補給はゆっくり。
吐き気が落ち着いたら、様子を見ながら経口補水液やスープを少量ずつこまめに与えてください。

食事もおさまってからにしましょう。
避けたいものは、脂肪分の多いもの、牛乳や乳製品、酸味のあるもの(柑橘系のジュースを含む)。
これらは症状が悪化しやすいので気をつけてくださいね。

参考にしてみてください☆