

令和4年3月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	火	黒糖パン 照り焼きチキン キャロットスープ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン	黒糖パン 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー とうもろこし キャベツ みずな	オレンジ	おはぎ きなこ
2	水	ごはん 中華飯 わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい えのきたけ にら とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃	かぼちゃせんべい	お米deスイートポテト 牛乳100ml
3	木	ごはん 華やかベジごはん 牛乳 ささみカツ(魚角煮) うしお汁 磯和え ミニゼリーグレープ	牛乳 あさり 豆腐 ポテトとお米のささみカツ かまぼこ のり	米 揚げ油 さとう ゼリー	広島菜 京菜 大根菜 とうもろこし にんじん 梅 かぼちゃ ほうれんそう はくさい キャベツ もやし きゅうり ぶどう りんご	ハイハイ	ひなあられ
4	金	ごはん さわら西京焼き 沢煮わん しそひじき和え バインアップル	牛乳 豚肉 油揚げ さわら西京漬け かまぼこ ひじき	米 ゼリー	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば こまつな はくさい もやし しその実 バイン	おかかせんべい	ソースせん りんごジュース100ml
5	土	うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	まんまるソフトせんべい	ザラメせんべい こつぶじゃがあられ
7	月	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトソテー フルーツのヨーグルト和え	牛乳 牛肉 豚肉 ウインナー ヨーグルト	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし 黄桃 バイン みかん パナナ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	塊まんじゅう
8	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり	バナナ	たべっ子BABY ジョアプレーン125ml
9	水	ごはん 牛乳 五目ごはん いわし梅煮 白みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし梅煮 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ ねぎ りんご	ソフトな塩せん	シフォンケーキ メープル味
10	木	レーズンパン 牛乳 火腿カツ(鶏肉団子ケチャップソース) コーンスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ポロニオカツ	レーズンパン 揚げ油 ドレッシング 米粉ホワイトルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり	ポテトとほうれん草の おせんべい	アンパンマンのしょうゆせんべい 野菜&フルーツジュース100ml
11	金	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレールウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン オレンジ	カルシウム入りビービースティック	いちごゼリー
12	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこせんべい コーンバタージュ風味
14	月	ごはん 牛乳 さばみそ煮 けんちん汁 新巻和え	牛乳 鶏肉 さばみそ煮 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし だいこん漬	カルマダふわせん 発芽玄米入り	ねじねじ ぶどうジュース100ml
15	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース どさんこ汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 ハンバーグ 豆腐 みそ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉	アンパンマンのおこめボール	シュークリーム
16	水	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ イタリアンサラダ いちご	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし いちご	ソフトな小魚せん	お米deりんごタルト
17	木	フレンチパン 牛乳 焼きそば 肉団子 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり 味噌付肉団子	フレンチパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイン 黄桃	フルーチェ ビーチ 牛乳	うす焼きサラダせんべい オレンジジュース100ml
18	金	ごはん 菜めし 牛乳 ホキフライ(鶏肉の照り焼き) ゆばのすまし汁 菜の花和え ミニゼリーマスカット	牛乳 ゆば ホキ米粉フライ 豆腐 かまぼこ	米 さとう 揚げ油 ゼリー	広島菜 京菜 大根菜 だいこん えのきたけ みつば にんじん なばな はくさい もやし とうもろこし マスカット	ふわふわチップじゃがいも味	紅白ういろ
19	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ももゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	野菜ハイハイ	こめ棒くん 二色あられ
22	火	ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き 豚汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 油揚げ 和風豆腐の包み焼き みそ まぐろフレーク	米 さとう さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	にんじんせんべい	Ca&鉄入り おこめりんご甘口しょうゆ味
23	水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン しゅうまい 甘酢和え ミニゼリー野菜	牛乳 豚肉 しゅうまい こんぶ チキン水煮	中華めん さとう ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい きゅうり りんご オレンジ	りんご	ミレービスケット 牛乳100ml
24	木	ごはん 牛乳 チキンライス えびフライ(鶏肉団子あまみだれ) ジュリエンスープ フルーツカップ	牛乳 鶏肉 えびフライ かまぼこ	米 オリーブ油 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん はくさい えのきたけ みずな りんご オレンジ いちご	ふんわりソフトせん	お祝いいちごケーキ
25	金	ごはん 牛乳 牛丼 かきたま汁 浅漬け バインアップル	牛乳 牛肉 卵 かまぼこ こんぶ	米 さとう かたくり粉	しらたき たまねぎ しょうが みつば はくさい えのきたけ ほうれんそう 干しいたけ キャベツ だいこん きゅうり バイン	かぼちゃポーロ	フレンチクレープ みかん
26	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう	おこませんべい	きなこおかし 花せんべい
28	月	ごはん のりふりかけ 牛乳100ml イカフライ 青梗菜煮し 肉じゃが 人参甘煮 みかん缶 (ツナそぼろ わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ イカフライ 豚肉	米 揚げ油 じゃがいも さとう	チンゲンサイ しいたけ たまねぎ こんにゃく いんげん にんじん みかん	サクッとあられ	豆乳プリン
29	火	おかかふりかけ 牛乳100ml らたウイユ 焼売 やきいも風 白菜ブイオン煮 鶏からあげ 洋梨缶 (肉豆腐 大根のみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ しゅうまい 鶏肉	米 揚げ油 さつまいも かたくり粉	なす ズッキーニ トマト マッシュルーム はくさい とうもろこし 洋梨	野菜入りそふとせん	おにぎりせんべい 銀しやり アップル&キャロットジュース 125ml
30	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml 花がんと煮付 餃子 大根五目煮 野菜炒め まぐろカツ ゼリー (いわしオレンジ煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ 花がんと きょうざ 鶏肉 まぐろカツ	米 揚げ油 さとう ゼリー	だいこん しいたけ たまねぎ ビーマン りんご	むらさきいもせんべい	コンソメコン
31	木	ごはん ゆかり 牛乳100ml カリフラワー和風ドレッシング和え ウインナー コーンたっぷりフライ 和風ツナスパゲティ 黄桃缶 (鶏そぼろ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 ウインナー まぐろフレーク のり	米 ドレッシング 揚げ油 スパゲティ コーンたっぷりフライ	赤しそ粉 カリフラワー にんじん たまねぎ かいわれだいこん 黄桃	花花せんべい	こつぶめかああられ 赤ぶどうジュース100ml

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

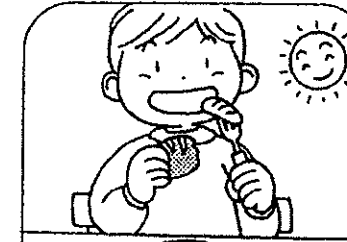
※都合により献立を変更する場合があります。



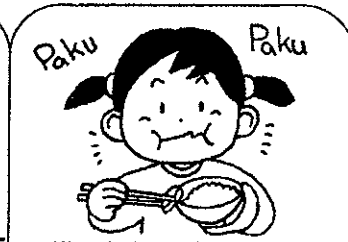
1年間の食生活を振り返りましょう

☆親子で一緒にチェックをしてみましょう☆

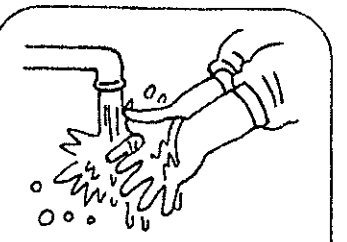
年齢や発達の違いなどにより子どもの育ちはさまざまですので、あくまで目安として参考にしてください。



朝食はきちんととっていますか?



嫌いなものが1つチェックでも少なくなりましただか?



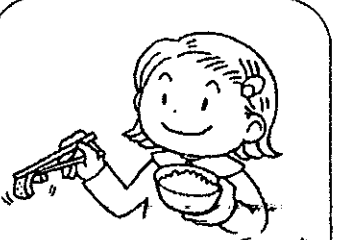
食事の前の手洗いチェックはきちんとできていますか?



よくかんで食べていますか?



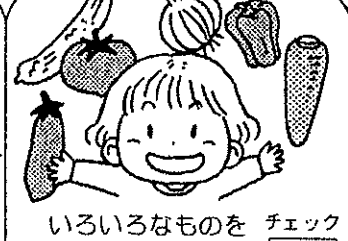
朝・昼・夕食を規則正しくとっていますか?



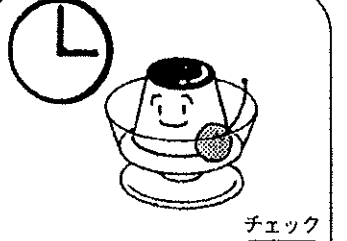
はしを使えるようになりましたか?



食事の準備や後片づけのお手伝いをしていますか?



いろいろなものを食べるように挑戦していますか?



おやつ時間は決まっていますか?

ひな祭り



3月3日のひな祭りは、ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。桃の節句や上巳の節句ともいわれています。行事食には、春の食材を使ったちらし寿司のほか、草もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。