

令和3年



こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと			
						あか <small>からだをじょうぶに!</small>	きいろ <small>つよいちから!</small>	みどり <small>病気からまもってくれる!</small>	
1	月	しらすせんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・カミカミ和え お茶	バナナ・牛乳 胚芽クッキー	鶏肉 イカ・ヨーグルト	片栗粉 油・砂糖	にんにく・きゅうり・人参 大根・玉葱・生姜	
2	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	鮭照り焼き・キャベツ香り漬け みそ汁(しめじ・油揚げ)	まんじゅう お茶	鮭 油揚げ	まんじゅう ごま	キャベツ・きゅうり しめじ・人参	
3	水	おからクッキー お茶	✪ 手巻き寿司・はまぐりのお吸い物 ✪		おひなさまゼリー 花せんべい・牛乳	納豆・ツナ・かまぼこ じゃこ・松・鶏肉・がけ	ごま・片栗粉 油・砂糖	ごぼう・人参・えのき きゅうり・コーン・三つ葉	
4	木	食パン お茶	ごはん	ハヤシチュー・さわやか漬け お茶	おからドーナツ 牛乳	豚肉 おから	食パン・じゃが芋 油・砂糖・薄力粉	玉葱・人参・にんにく 大根・きゅうり	
5	金	こまるせんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・きゅうり胡麻和え 牛乳	デザート お茶	豆腐 豚肉	ごま 油・片栗粉	玉葱・人参・竹の子 きゅうり・椎茸	
6	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	かつお節 豆腐・ヨーグルト	おにぎり ごま	玉葱・人参 しめじ・キャベツ	
7	日								
8	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・ほうれん草ツナサラダ すまし汁(麩・わかめ)	選べるヨーグルト おからクッキー・お茶	鶏肉・ツナ 高野豆腐・ヨーグルト	麩・砂糖 油・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉 ほうれん草・わかめ・生姜	
9	火	ミニわかめ煎餅 お茶	✪ お別れ会食 ✪			ミレービスケット 野菜ジュース	おたのしみだよ!		
10	水	茹でさつまいも お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・ひじき煮 けんちん汁	いちご・バナナ 牛乳	赤魚・豆腐 さつまいも揚げ	さつまいも・里芋 砂糖・油	人参・椎茸・ねぎ 大根・ごぼう・いちご	
11	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	みそつくね焼き・野菜ソテー お茶	フライドポテト (カレー)・牛乳	鶏肉・大豆 ベーコン	じゃが芋・油 片栗粉・パン粉	小松菜・しめじ・人参 玉葱・生姜・椎茸	
12	金	りんごゼリー お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー 温野菜・お茶	柑橘・牛乳 きな粉せんべい	鶏肉	食パン・ごま油 バター・薄力粉	玉葱・しめじ・コーン にんにく・キャベツ・人参	
13	土			卒園式					
14	日								
15	月	このはせんべい お茶	ミートソース スパゲティ	ブロッコリー(ノエッグマヨネーズ) わかめスープ	梅じゃこおにぎり お茶	豚肉 じゃこ	ごま・スパゲティ ノエッグマヨネーズ	ブロッコリー・ねぎ 人参・セロリ・玉葱	
16	火	カリコリにんじん お茶	ごはん	洋風金平・ひじき納豆 みそ汁(白菜・油揚げ)	ふかしいも 牛乳	豚肉・納豆 油揚げ	さつまいも 油・砂糖	ごぼう・人参・椎茸 白菜・ひじき・えのき	
17	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・中華和え トマト・お茶	みかん食べくらべ 牛乳	かじき・桜えび カニカマ	ごま油・砂糖 油・片栗粉	かぼちゃ・ほうれん草 もやし・トマト・生姜	
18	木	ぶどうゼリー お茶	ごはん	タンドリーチキン・きのこサラダ バナナ・お茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉・ヨーグルト チーズ	食パン ごま油	えのき・しめじ ピーマン・コーン	
19	金	きな粉せんべい お茶	わかめごはん	さわらのみそ焼き・コロコロサラダ お茶	ぼたもち 牛乳	さわら・ウィンナー ヨーグルト	ノエッグマヨネーズ さつまいも・ぼたもち	人参・きゅうり コーン・わかめ	
20	土			春分の日					
21	日								
22	月	クラッカー お茶	ごはん	ぶり照り焼き・マカロニサラダ 柑橘・お茶	ジャムパン (いちご)・牛乳	ぶり ハム	ノエッグマヨネーズ マカロニ・パン	人参・コーン きゅうり	
23	火	カリコリきゅうり お茶	ごはん	スタミナ焼き・かぼちゃ含め煮 みそ汁(豆腐・しめじ)	チーズ巻揚げ 牛乳	豚肉・豆腐 チーズ	砂糖・油 餃子の皮	玉葱・人参・かぼちゃ ニラ・しめじ	
24	水	茹でさつまいも お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・青菜ごぼう中華サラダ お茶	コーンフレーク 牛乳	生揚げ 魚肉ソーセージ	砂糖・片栗粉 コーンフレーク	人参・にら・もやし 小松菜・ごぼう	
25	木	食パン お茶	ごはん	鯖の塩焼き・きゅうりハムサラダ ミニ前橋トントン汁	柑橘・干し芋 牛乳	鯖・ハム 豚肉・生揚げ	食パン 干し芋・油	きゅうり・もやし 大根・人参・ごぼう	
26	金	バナナ お茶	ごはん	さつまいも入り肉団子・ナムル 牛乳	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	鶏肉・豆腐 ヨーグルト	ごま・片栗粉 さつまいも・パン粉	玉葱・人参・生姜 ほうれん草・もやし	
27	土			職員研修					
28	日								
29	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・ひじきコールスロー ABCスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	かじき	パン粉・マカロニ 黒糖・薄力粉	玉葱・人参・パセリ キャベツ・白菜・きゅうり	
30	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	マカロニグラタン・にんじんコーングラッセ ポイルウインナー・お茶	柑橘・バナナ 牛乳	鶏肉・チーズ ウインナー	マカロニ 薄力粉・バター	マッシュルーム・玉葱 にんじん・コーン	
31	水	みかんゼリー お茶	五穀ごはん	チキンカレー・春雨サラダ 福神漬・お茶	メープルクッキー 飲むヨーグルト	鶏肉	バター・薄力粉 じゃが芋・ごま油	コーン・キャベツ・人参 きゅうり・にんにく	

行事食

行事食

希望保育期

食育ってなんだろう～幼児期にどうして「食育」が必要なの？

この一年を通して振り返ると、子どもたちは様々な成長が見られたと思います。

子どもたちの人生にとって、幼児期は「食習慣」を決める第一歩となる大切な時期です。幼児期の「食育」が目指すところは「食べることが大好き」になること。

色々な食べ物を美味しく食べられることは人生を豊かにします。園の給食を通して、豊かな心を育てていってほしいと思います。

※3月も卒園するももさんのリクエストメニューあり!(斜めポツ体がリクエストメニューです)

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

3月分平均栄養価	幼児組	エネルギー	493kcal
		タンパク質	18.4g
		脂質	11.6g
		塩分	1.2g

