



令和2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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	日							
2	月	こまる煎餅 お茶	ごはん	鶏照り焼き・春雨サラダ バナナ・お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉	ごま油・黒糖 薄力粉・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 にんにく・コーン・バナナ
3	火	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 星せんべい・牛乳	納豆・じゃこ・油揚げ かまぼこ・はまぐり・豚肉	ノイック マヨネーズ じゃが芋	玉葱・きゅうり・コーン 三つ葉・椎茸・人参
4	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	ハヤシチュー・ほうれん草ツナサラダ お茶	フルーツ 牛乳	豚肉・ツナ 卵	じゃが芋・食パン バター・砂糖	玉葱・人参・にんにく ほうれん草・マッシュルーム
5	木	きな粉せんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・カミカミ和え 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	豚肉・豆腐 イカ・ヨーグルト	ごま油・片栗粉 砂糖	大根・きゅうり・人参 玉葱・生姜・竹の子
6	金	りんごゼリー お茶	デザート スパゲティ	ブロッコリー・ハムサラダ わかめスープ	フライドポテト (青のり)・牛乳	豚肉 ハム	スパゲティ・ごま じゃが芋・油	人参・玉葱・セロリ ブロッコリー・長葱
7	土	お菓子 牛乳	煮込みうどん	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	うどん	玉葱・舞茸・人参 長葱・ごぼう
8	日							
9	月	食パン お茶	ごはん	鮭照り焼き・マカロニサラダ バナナ・牛乳	いちごフルーツ クラッカー・お茶	鮭 ハム	食パン・マカロニ ノイック マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・バナナ
10	火	ミレービスケット お茶	ごはん	豚の生姜焼き・かぼちゃ含め煮 お茶	みかんゼリー 花せんべい・牛乳	豚肉	油 砂糖	玉葱・しめじ かぼちゃ・生姜
11	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	麻婆豆腐・きゅうりハムサラダ 味噌汁(わかめ・玉葱)	デザート 牛乳	豆腐・ハム 豚肉	片栗粉 油	きゅうり・もやし 人参・長葱・椎茸
12	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	枝豆つくね焼き・野菜ソテー・みかん 牛乳	選べるヨーグルト おからクッキー・お茶	枝豆・鶏肉 ベーコン・ヨーグルト	片栗粉・パン粉 砂糖・油	小松菜・もやし しめじ・人参・コーン
13	金	しらすせんべい お茶	✳️ お別れ会食-バイキング給食 ✳️		ミレービスケット 野菜ジュース	おたのしみだよ!		
14	土	お菓子 牛乳	ごはん	ハヤシチュー・果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋	玉葱・人参 マッシュルーム
15	日							
16	月	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	ピザトースト 牛乳	さわら・チーズ ウインナー・ヨーグルト	食パン・さつま芋 ノイック マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・わかめ
17	火	こまる煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・温野菜 お茶	大学いも 牛乳	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 油・片栗粉	玉葱・人参・椎茸 キャベツ・コーン・三つ葉
18	水	バナナ お茶	ごはん	洋風金平・ひじき納豆 味噌汁(白菜・油揚げ)	メープルクッキー 牛乳	豚肉・油揚げ 納豆	薄力粉・砂糖 バター	ごぼう・人参・椎茸 白菜・ひじき・えのき
19	木	胚芽クッキー お茶	五穀ごはん	チキンカレー・コールスローサラダ 福神漬・いちご・お茶	おからドーナツ 牛乳	鶏肉 おから	ノイック マヨネーズ じゃが芋・油	キャベツ・コーン 玉葱・人参・きゅうり
20	金			春分の日				
21	土			卒園式				
22	日							
23	月	星せんべい お茶	ごはん	ぶり照り焼き・スパゲティサラダ 牛乳	ぼたもち お茶	ぶり ハム	ノイック マヨネーズ スパゲティ	人参・コーン きゅうり
24	火	クラッカー 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	みかん食べくらべ 牛乳	生揚げ 魚肉ソーセージ	片栗粉 ごま油	人参・にら・もやし 小松菜・ごぼう
25	水	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・キャベツ香り漬 ミニ前橋トントン汁	まんじゅう 牛乳	豚肉・生揚げ 鯖	じゃが芋 ごま	キャベツ・きゅうり 人参・長葱・いんげん
26	木	食パン お茶	ごはん	さつま芋入り肉団子・ナムル 牛乳	ヨーグルト・お茶 ミレービスケット	鶏肉・豆腐 ヨーグルト	食パン・パン粉 さつま芋・ごま	玉葱・人参・生姜 ほうれん草・もやし
27	金	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	ユーリンチー・きのこサラダ バナナ・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉	片栗粉・油 ごま油	玉葱・人参・えのき きゅうり・しめじ
28	土	お菓子 お茶	おにぎり	豚汁・果物・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉・豆腐 ヨーグルト	じゃが芋 さつま芋	大根・長葱 ごぼう・人参
29	日							
30	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	マカロニグラタン・ブロッコリーコーン ポイルウインナー・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ウインナー	マカロニ 薄力粉・バター	マッシュルーム・玉葱・人参 ブロッコリー・コーン
31	火	バナナ 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	カロチンケーキ 牛乳	かじき ベーコン	パン粉・油 マカロニ・薄力粉	キャベツ・人参 きゅうり・白菜・玉葱



希望
保
育
期
間

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「食べるのが大好き」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が盛り沢山！（斜めボックス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	534kcal
		タンパク質	20.1g
		脂質	16.8g
		塩分	1.2g

