

# 3月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	クラッカー 牛乳	ひな祭り寿司、鶏のから揚げ、二色浸し、わかめとはんぺんのすまし汁、ひなまつりゼリー	ケーキ 麦茶	牛乳、鶏糸卵、かにかまぼこ、鶏もも肉、かつお、削り節、あらはんぺん	精白米、白ごま、片栗粉、揚げ油	きゅうり、刻みのひし、しょうがほうれん草、人参、わかめ(乾)、えのきたけ、さやえんどう	541 22.1 15.8 2.2
4	月	ソフトゼリー 麦茶	野菜入りマーボー豆腐、鶏肉の味噌からめ焼き、野菜の塩昆布和え、フルーツ	大学いも 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉	植物油、砂糖、片栗粉、さつまいも、揚げ油、黒ごま	たまねぎ、人参、さやいんげん、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、フルーツ	449 23 18.5 1.8
5	火	粉吹きいも 牛乳	ひじき入り豆腐つくね焼き、かに風味サラダ、じゃがいもとたまねぎの味噌汁、フルーツ	レモンケーキ 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、絞り豆腐、卵、かにかまぼこ、スキムミルク、生クリーム	じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター	青のり、芽ひじき(乾)、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ(乾)、フルーツ、レモン果汁	491 22.8 21.6 2.6
6	水	フルーツ 牛乳	白身魚フライ、青菜とツナのおえもの、春キャベツのスープ、フルーツ	きなこトースト 牛乳	牛乳、ツナ油揚げ、豚ひき肉、きな粉	揚げ油、じゃがいも、食パン、マーガリン、砂糖	フルーツ、小松菜、粒コーン、春キャベツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー	436 19.6 18.5 2
7	木	ビスケット 牛乳	鶏肉のケチャップ煮、ブロッコリーのおかか和え、大根と小松菜の味噌汁、フルーツ	バナナおから ドーナツ、牛乳	牛乳、鶏もも肉、かつお、削り節、油揚げ、おから、豆乳	じゃがいも、バター、砂糖、米粉、揚げ油、粉糖	人参、たまねぎ、ブロッコリー、大根、小松菜、フルーツ、バナナ	435 20.3 14.5 2.3
8	金	スティックパン 牛乳	五目ラーメン、ショーロンポー、菜の花和え、フルーツ	フルーツポンチ	牛乳、鶏もも肉、なた、卵、ロースハム	スティックパン、中華めん(冷凍)、植物油、砂糖	もやし、キャベツ、人参、粒コーン、ねぎ、和種なばな、花らひ、茎、生フルーツ、みかん缶、もも缶、バナナ、みかん缶汁、もも缶汁	367 13.7 8.1 2.4
11	月	さつまいもの含め煮、牛乳	アングレイス、和風サラスパ、むらくも汁、フルーツ	お豆腐のバン ケーキ(いちご味)、牛乳	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、卵、豆腐、豆乳	さつまいも、砂糖、片栗粉、揚げ油、パン粉、サラスパ、米粉、植物油、いちごジャム	しょうが、パセリ、レタス、きゅうり、粒コーン、ほうれん草、人参、フルーツ	444 20.6 17.9 2
12	火	ヨーグルト 麦茶	干草卵焼き、ポテトサラダ、ちんげん菜と麩のすまし汁、フルーツ	うどんかりんとう 牛乳	ヨーグルト加糖、卵、チーズ、ロースハム、なたと牛乳	植物油、じゃがいも、麩、生うどん、揚げ油、砂糖	人参、さやいんげん、干しいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、フルーツ	465 17.8 22.4 3
13	水	せんべい 牛乳	豆腐の中華煮、野菜のごまあえ、キャベツと油揚げの味噌汁、フルーツ	ココアクッキー 牛乳	牛乳、豚ばら肉、豆腐、油揚げ、スキムミルク、卵	ごま油、三温糖、片栗粉、黒すりごま、砂糖、薄力粉、バター	おろしにんにく、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ水煮、チンゲンサイ、ほうれん草、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、フルーツ	466 20.5 23 2.6
14	木	クラッカー 牛乳	マカロニグラタン、カレー風味サラダ、小松菜ともやしスープ、フルーツ	おにぎり(わかめ)、牛乳	牛乳、むぎえび、鶏もも肉、生クリーム、溶けるチーズ、ツナ油揚げ	マカロニ(乾)、バター、三温糖、精白米	たまねぎ、人参、ブロッコリー、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、小松菜、もやし、ねぎ、粒コーン、フルーツ、炊込みわかめ、焼きのり	451 19.8 15.6 1.8
15	金	フルーツ 牛乳	焼き鮭、お花畑のサラダ、豆腐とえのきのすまし汁、フルーツ	アメリカンドック 牛乳	牛乳、甘塩鮭、卵、ロースハム、ヨーグルト無糖、豆腐	さつまいも、じゃがいも、揚げ油	フルーツ、きゅうり、ブロッコリー、人参、えのきたけ、ほうれん草	488 25.7 26.2 2.2
18	月	かぼちゃの含め煮、牛乳	レバーのカレー竜田揚げ、和風マリネ、チンゲン菜のスープ、フルーツ	フルーツゼリー チーズ	牛乳、豚レバー、ベーコン、卵、チーズ	砂糖、片栗粉、揚げ油、植物油	かぼちゃ、しょうが、キャベツ、ひじき(乾)、粒コーン、パセリ、チンゲンサイ、人参、フルーツ、フルーツミックス缶	413 12.8 24.4 2.7
19	火	ジャムサンド 牛乳	親子煮、ゆかりあえ、豚汁、フルーツ	おはぎ 牛乳 (食育の日)	牛乳、鶏もも肉、卵、豚もも肉、豆腐、きな粉	食パン、いちごジャム、マーガリン、砂糖、じゃがいも、つきこん、精白米、もち米、黒すりごま	たまねぎ、干しいたけ、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、大根、フルーツ	484 22.2 14.2 2.1
21	木	チーズ 麦茶	スパゲティ・ナポリタン、三色ナムル、かき玉汁、フルーツ	マシュマロおこし、牛乳	チーズ、豚ひき肉、粉チーズ、卵、牛乳	スパゲティ(乾)、植物油、白ごま、砂糖、ごま油、バター	たまねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、ほうれん草、緑豆もやし、チンゲンサイ、フルーツ	447 17.2 25.1 2.2
22	金	ビスケット 牛乳	鶏肉のオレンジ煮、かみかみサラダ、コンスープ、フルーツ	お祝いクレープ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、さきいか、大豆(乾)、チーズ	植物油、砂糖	にんにく、レタス、きゅうり、人参、レモン果汁、粒コーン、クリームコーン、たまねぎ、パセリ、フルーツ	462 25.4 20.5 2.5
25	月	せんべい 牛乳	ポークカレー、福神漬あえ、フルーツ、チーズ	豆乳、プリンタルト、麦茶	牛乳、豚もも肉、チーズ	じゃがいも、植物油	たまねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、福神漬、フルーツ	381 12.5 18.7 2.5

★ひな祭り・誕生会は3月1日です。(ごはんを持たせないでください。)

★お別れ会は栄保育園13日、海瀬保育園14日、八千穂保育園12日です。(ごはんを持たせないでください。)

献立は園ごとに違います。園だよりをご確認下さい。

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。



月平均栄養素量 (3歳以上児)

おかず + おやつ  
エネルギー 451kcal  
たんぱく質 19.8g  
脂質 19.1g  
塩分 2.3g

毎月19日は食育の日です

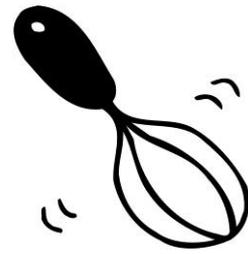
# 給食レシピ紹介

## レモンケーキ

エネルギー189kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 51mg 鉄 0.4mg 塩分 0.3g

### 材料（幼児1人分）

薄力粉	.....	15g
ベーキングパウダー	...	0.5g
スキムミルク	.....	2g
卵	.....	15g
砂糖	.....	6g
生クリーム	.....	8g
レモン果汁	.....	1g
バター	.....	6g



### 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダー、スキムミルクは合わせてふるっておく。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ 卵と砂糖を合わせて泡立て、生クリームとレモン果汁、①、②を加えてよく混ぜる。
- ④ 鉄板にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、170℃のオーブンで30分程度焼く。