



令和5年度 3月のしよくじ



【保育所献立予定表】

大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 金	牛乳 せんべい	ちらしずし さけの塩焼き 菜の花のおひたし ゆばのすまし汁	魚 焼	牛乳 ひなあられ デコボン	普通牛乳 しらす干し さけ(切り身) だし(かつお) 湯葉(干し)	にんじん 干しいたけ 焼きのり(きざみ) 菜の花 葉ねぎ だし(昆布) デコボン	塩せんべい 精白米 三温糖 いりごま(白) サラダ油 ひなあられ
2 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 しらす干し だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
4 月	牛乳 せんべい	ご飯 ビーフカレー 切り干しサラダ	肉 汁	牛乳 プチココアパン はっさく	普通牛乳 牛肉もも・脂少	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり はっさく	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 プチココアパン(おやつ)
5 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草と春菊のごま和え えのきだけと卵のすまし汁	魚 焼	牛乳 *いちごかん クラッカー	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) 鶏卵	にんじん ほうれん草 しゅんぎく えのきたけ だし(昆布) 寒天 いちご	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 クラッカー
6 水	牛乳 温野菜(カリフラワ ー)	ご飯 高野豆腐の酢豚風 小魚サラダ	豆 炒	牛乳 ヨーグルト りんご	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 しらす干し ヨーグルト(加糖)	カリフラワー たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり トマト りんご	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖
7 木	牛乳 デコボン	ご飯 変わりオムレツ さつまいもの甘煮 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 おにぎり(あずきご 飯)	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(かつお) あずき(乾)	デコボン にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば)	精白米 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま(黒)
8 金	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー・ニンジン) 春雨スープ	肉 焼	牛乳 *ベイクドチーズケー キ	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だし(かつお) クリームチーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ にら 干しいたけ レモン	ビスケット・ハード 精白米 パン粉 サラダ油 はるさめ かたくり粉 ホットケーキミックス 三温糖
9 土	牛乳 クラッカー	ご飯 肉豆腐 わかめサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ 葉ねぎ にんじん 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 塩せんべい
11 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め きゅうりの酢の物	肉 炒	牛乳 いり小魚 清見オレンジ	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ しらす干し だし(かつお) 煮干し	にんじん キャベツ カリフラワー パプリカ にら きゅうり 乾燥わかめ 清見オレンジ	精白米 ごま油 三温糖
12 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 親子焼き 甘酢和え(もやし) えのきだけのすまし汁	卵 焼	牛乳 *黒糖ちんすこう	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお)	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖 いりごま(白)
13 水	牛乳 デコボン	ご飯 かいじゅう揚げ コーンサラダ 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 牛肉もも・脂少 しらす干し だし(かつお)	デコボン にんじん ピーマン コーン缶詰 きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	精白米 さつまいも 薄力粉(1等) サラダ油 焼きふ(小町麩) バター 三温糖
14 木	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの煮物 甘酢キャベツ 手作りひじきふりかけ	豆 煮	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節	にんじん ごぼう こまつな キャベツ ほしひじき もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) パイナップル(缶詰) みかんジュース(100%)	きなこせんべい 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 いりごま(白) ごま油

3歳以上児

エネルギー 571kcal

タンパク質 22.9g

脂肪 17.8g

3歳未満児

エネルギー 495kcal

タンパク質 19.5g

脂肪 15.6g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名			主 な 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
15 金	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 さばの塩焼き 三色酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *和風スパゲティ	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) ツナ缶(水煮ルー)ライト	ブロッコリー もやし きゅうり にんじん 乾燥わかめ たまねぎ ぶなしめじ ピーマン	精白米 三温糖 スパゲティ(乾) サラダ油
16 土	牛乳 ビスケット	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 クラッカー
18 月	牛乳 清見オレンジ	ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 ヨーグルト あられ	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	清見オレンジ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ だし(昆布)	精白米 三温糖 マカロニ(乾) マヨネーズタイプ調味料 こんぶあられ
19 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 春雨サラダ	魚 煮	牛乳 *二色ぼたもち風	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) あずき(乾) きな粉	にんじん 大根 れんこん きゅうり キャベツ コーン缶詰	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ ごま油
21 木	牛乳 かりんとう	ご飯 親子煮 野菜の酢みそ和え	肉 煮	牛乳 *粉ふきいも プロセスチーズ	普通牛乳 鶏卵 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ 大根 キャベツ	おとうふ屋さんのかりんとう 精白米 三温糖 いりごま(白) じゃがいも
22 金	牛乳 りんご	ご飯 さわらの香味焼き 高野豆腐の含め煮 五目みそ汁	魚 焼	牛乳 *ジャムサンド(いちご)	普通牛乳 さわら(切り身) 高野豆腐 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	りんご しょうが にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) ごぼう しいたけ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 食パン(12枚切特トイッパ用) いちごジャム
23 土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハード
25 月	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 野菜ソテー じゃこの佃煮風	肉 煮	牛乳 あられ いよかん	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し	ブロッコリー 大根 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ いよかん	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 いりごま(白) キヌアあられ塩味
26 火	牛乳 塩せんべい	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) きな粉	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ もやし きゅうり	ミニハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) マカロニ(乾)
27 水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 ししゃものみりん干し 中華風酢の物 けんちん汁	魚 焼	牛乳 *グレーゼリー 塩せんべい	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 鶏肉(さき身) だし(かつお) 豆腐(木綿)	にんじん きゅうり ごぼう 大根 葉ねぎ だし(昆布) 寒天 ぶどう天然果汁(100%)	精白米 はるさめ 三温糖 ごま油 サラダ油 星っこ
28 木	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 和風サラダ	豆 煮	牛乳 *ポップコーン プロセスチーズ	普通牛乳 大豆(乾) 鶏肉(もも皮なし) プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰)ホム だし(昆布) キャベツ きゅうり れんこん 糸みつば(背みつば)	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ポップコーン
29 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 千草焼き きんぴらごぼう 大根とわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 プチりんごパン 清見オレンジ	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお)	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ごぼう 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ 清見オレンジ	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) プチりんごパン(おやつ)

一年を振り返って

今年度も残すところあと一カ月となりました。子どもたちは一年間の様々な行事や活動を経験し、また給食を通して色々な食材や味と出会い、心身ともにたくましく成長したと思います。保護者の皆様におかれましては、保育園給食の実施にあたり、ご理解、ご協力を賜り、ありがとうございました。

～楽しい食事から育つもの～
 食べることは人間の五感すべてを同時に刺激できる唯一の行為。
 「楽しい食事」体験は子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。
 それには生活全体を見通した食育での働き掛けが重要です。食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝えていけるといいですね。

食生活を振り返ってみましょう

- 食事は毎日決まった時間に食べていますか。
- 食事はよく噛んで味わって食べていますか。
- 食事はバランスよく好き嫌いをなく食べていますか。
- 一日一食は家族揃って食事をしていますか。
- 食卓でのルールやマナーを守り、和やかな雰囲気の中で食事をしていますか。
- 箸や食器を正しく持って食べていますか。
- 食事の準備や後片付けを手伝っていますか。
- 食事作りを手伝っていますか。
- 行事と食事の関係を理解して食べていますか。
- 五感を使っておいしさや楽しさを表現して食べていますか。