

給食献立表

2023年3月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ロールパン ミネストローネ ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 かわりもち りんご	ロールパン、じゃが芋、 米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、ウインナー	りんご、玉葱、キャベツ、 トマト、かぶ、人参、 パセリ
2	木	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 包み揚げ オレンジ	米、餃子の皮、小麦粉、 マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鮭、味噌、チーズ、 バター	ブロッコリー、オレンジ、 大根、玉葱、南瓜、 マッシュルーム缶、 長葱、人参
3	金	ちらし寿司 鶏の梅味噌焼き ごま和え すまし汁(麩・菜の花・人参)	牛乳 おひなさまカップケーキ いちご	米、小麦粉、砂糖、麩、 油	牛乳、鶏肉、卵、バター、 油揚げ、生クリーム、 味噌、ごま	いちご、ほうれん草、 人参、もやし、なばな、 絹さや、梅干、干椎茸、 海苔
4・18	土	御飯 豚のスタミナ炒め さつまいのきんぴら 味噌汁(若布・人参・玉葱)	牛乳 うの花クッキー カルシウムせんべい バナナ	米、さつまい、油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、玉葱、人参、 にら、若布
6・20	月	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 野菜スープ(かぶ・葉・玉葱) 牛乳	牛乳 ココアクリームサンド りんご	スパゲティ、食パン、油、 砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚挽、豆乳、 カニカマ	玉葱、りんご、白菜、 人参、かぶ、ピーマン、 トマトピューレ、水菜、 かぶ・葉
7	火	御飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・長葱・しめじ)	牛乳 じゃが芋もち いちご	じゃが芋、米、片栗粉、 砂糖、マヨネーズ、 ごま油、油	牛乳、鯖、油揚げ、 味噌、バター、かつお節	いちご、小松菜、長葱、 しめじ、切干大根、人参、 いんげん
8・22	水	御飯 豆腐入り松風焼き 野菜ソテー 味噌汁(さつまい・人参・玉葱)	牛乳 カルテツベビードーナツ ミニのりすけ バナナ	米、さつまい、パン粉、 油、砂糖	牛乳、鶏挽、豆腐、 味噌、卵、ごま	バナナ、キャベツ、玉葱、 人参、長葱
9・23	木	ロールパン コーンシチュー 野菜サラダ りんご	牛乳 おにぎり(ゆかり) オレンジ	ロールパン、じゃが芋、 米、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、 バター	レタス、りんご、玉葱、 オレンジ、人参、胡瓜、 クリームコーン缶、 コーン缶
10・24	金	御飯 かじきのサイコロ揚げ 根菜の煮物 味噌汁(青梗菜・玉葱)	牛乳 いちごのクッキー グレープフルーツ	米、小麦粉、里芋、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、味噌、卵、 バター	グレープフルーツ、 青梗菜、蓮根、牛蒡、 人参、玉葱、いんげん、 いちごジャム
11・25	土	中華丼 ナムル風煮浸し 味噌汁 (南瓜・玉葱)	牛乳 ひこうきビスケット 鉄入りたっぷりしらすくん バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、もやし、南瓜、 玉葱、白菜、人参、 ピーマン
13・27	月	ポークカレー 大根のコンソメ煮 すまし汁 (ほうれん草・長葱)	牛乳 揚げパン(きな粉) りんご	米、じゃが芋、小麦粉、 ロールパン、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、バター、 ウインナー、きな粉	りんご、玉葱、大根、 人参、ほうれん草、長葱
14・28	火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 スイートポテト グレープフルーツ	さつまい、干麺、砂糖、 小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豆腐、 豚挽、味噌、バター、卵、 黒ごま	南瓜、小松菜、人参、 グレープフルーツ、 長葱、玉葱、にら、 塩昆布
15・29	水	15日 お赤飯・29日 御飯 エビフライ(0.1.2歳児は鱈フライ) なめ草和え 味噌汁(里芋・万能葱・油揚げ)	牛乳 カルピスゼリー あげまる バナナ	米、里芋、パン粉、油、小 麦粉	牛乳、カルピス、味噌、 卵、油揚げ 0.1.2歳児・3.4.5歳海老 15日 ささげ	バナナ、青梗菜、 万能葱、人参、なめ草、 粉寒天
16・30	木	ぶどうパン・マカロニサラダ 鶏肉のアップルソース焼き ふわふわスープ(ベーコン・卵・ パン粉・粉チーズ・人参・玉葱・白菜)	牛乳 焼きおにぎり(味噌) オレンジ	ぶどうパン、米、砂糖、 マカロニ、マヨネーズ、 パン粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、味噌、 ベーコン、粉チーズ	白菜、オレンジ、人参、玉 葱、りんご、胡瓜
17・31	金	御飯 鯖の生姜焼き じゃが芋のあんかけ 味噌汁(キャベツ・玉葱・えのきたけ)	牛乳 おからパウンドケーキ いちご	米、じゃが芋、小麦粉、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、鶏挽、おから、 卵、味噌	いちご、キャベツ、人参、 玉葱、えのきたけ
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	3.0g
			たんぱく質	22.8g	カルシウム	261mg
			脂質	18.5g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.5g	食物繊維	5.7g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2023年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1	水	パンがゆ・食パン ミネストローネ じゃが芋ソテー ヨーグルト	トマト、キャベツ 豚挽、人参、玉葱、かぶ、 じゃが芋、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚のあんかけ なすの土佐煮 味噌汁	たら、人参、玉葱 茄子、かつお節 白菜、人参	かわりもち 味噌汁	米、片栗粉、 砂糖、醤油 白菜、人参
2	木	全粥・軟飯 魚のムニエル 野菜ソテー 味噌汁	鮭、小麦粉 ブロッコリー、人参、玉葱 大根、玉葱	煮込みうどん 肉団子 温野菜	うどん、人参、玉葱、 ピーマン 豚挽、玉葱 南瓜、人参	包み揚げ すまし汁	南瓜、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油 人参、玉葱、ピーマン
3	金	全粥・軟飯 鶏の味噌煮 ごま和え すまし汁	鶏挽 ほうれん草、人参、ごま 麩、菜の花、人参	パンがゆ・食パン かじきのミルク煮 煮浸し 野菜スープ	かじき、人参、玉葱、牛乳 青梗菜、人参 里芋、人参、玉葱	カップケーキ 野菜スープ	小麦粉、砂糖、卵、 ベーキングパウダー、 バター、牛乳 里芋、人参、玉葱
4・18	土	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 さつま芋のきんぴら 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、にら さつま芋 人参、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 しらす和え 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 しらす、アスパラ、人参 カリフラワー、玉葱	軟飯 炒り豆腐 しらす和え	豆腐、人参、玉葱 しらす、アスパラ、人参
6・20	月	煮込みうどん 野菜サラダ かぶのコンソメ煮	うどん、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ、ソース 白菜、人参 かぶ、葉、玉葱	パンがゆ・食パン 魚の甘酢煮 なすのトロみ煮 洋風味噌汁	鮭 茄子、人参 人参、玉葱、にら、牛乳	サンドイッチ 洋風味噌汁	食パン、チーズ 人参、玉葱、にら
7	火	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	かじき 大根、人参 小松菜、玉葱	全粥・軟飯 木葉焼き おかか和え 味噌汁	豚挽、じゃが芋、玉葱 ブロッコリー、かつお節 白菜、人参	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 白菜、人参
8・22	水	全粥・軟飯 豆腐入り松風焼き 野菜ソテー 味噌汁	長葱、パン粉、ごま 豆腐、鶏挽、卵、牛乳、 キャベツ、人参、玉葱 さつま芋、人参、玉葱	卵とじうどん 南瓜の味噌煮 塩もみ	うどん、卵、しらす、 人参、玉葱 南瓜 かぶ、葉	卵とじうどん 塩もみ	うどん、卵、しらす、 人参、玉葱 かぶ、葉
9・23	木	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ	バター、牛乳、小麦粉 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 アスパラ、人参、ツナ缶 バナナ	全粥・軟飯 煮奴 ゆかり和え 味噌汁	豆腐 小松菜、人参、ゆかり 麩、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり 麩、玉葱
10・24	金	全粥・軟飯 かじきのサイコロ煮 里芋の煮物 味噌汁	かじき 里芋、人参 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 つくね煮 千草煮 すまし汁	鶏挽、人参 ほうれん草、人参 大根、玉葱	軟飯 つくね煮 千草煮	鶏挽、人参 ほうれん草、人参
11・25	土	全粥・軟飯 中華煮 ナムル風煮浸し 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、白菜 茄子、人参、ピーマン 南瓜、玉葱	ツナがゆ キャベツの炒め煮 味噌汁	米、ツナ缶、人参、玉葱 キャベツ ブロッコリー、玉葱	ツナがゆ キャベツの炒め煮	米、ツナ缶、人参、玉葱 キャベツ
13・27	月	全粥・軟飯 肉じゃが 大根のコンソメ煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 大根、人参 ほうれん草、玉葱	パンがゆ・食パン 魚のトマト煮 白菜ソテー 野菜スープ	たら、人参、玉葱、トマト 白菜、人参、ピーマン 青梗菜、人参	揚げパン 野菜スープ	ロールパン、油、 きな粉、砂糖、塩 青梗菜、人参
14・28	火	麻婆うどん 南瓜の甘煮・和え物 ヨーグルト	うどん、豚挽、豆腐、 人参、玉葱、長葱、にら 南瓜・小松菜、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 卵焼き さつま芋グラッセ すまし汁	卵 さつま芋、バター アスパラ、人参、玉葱	スイートポテト すまし汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、 バター、牛乳、黒ごま、 卵黄、バニラエッセンス アスパラ、人参、玉葱
15・29	水	全粥・軟飯 煮魚 和えもの 味噌汁	鮭 青梗菜、人参、ごま塩 里芋、玉葱	煮込みうどん チーズ和え スティック人参・フルーツ	うどん、鶏挽、 人参、玉葱 キャベツ、粉チーズ 人参・バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、 人参、玉葱 バナナ
16・30	木	パンがゆ・食パン 鶏のアップルソース煮 マカロニソテー ふわふわスープ	鶏挽、りんご マカロニ、人参、玉葱、ケチャップ 人参、玉葱、白菜、卵、粉チーズ、パン粉	全粥・軟飯 しらすの味噌炒め かぶの煮物 すまし汁	ピーマン しらす、人参、玉葱、 かぶ、人参 小松菜、人参	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま油 小松菜、人参
17・31	金	全粥・軟飯 煮魚 じゃが芋のあんかけ 味噌汁	かじき 鶏挽、じゃが芋、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 豚と南瓜の旨煮 青のり和え 味噌汁	豚挽、南瓜、玉葱 ほうれん草、青のり 茄子、人参、玉葱	おからパウンドケーキ 味噌汁	小麦粉、卵、牛乳、おから、 ベーキングパウダー、砂糖 油、バニラエッセンス 茄子、人参、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2023年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のトマト煮 じゃが芋のマッシュ	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、トマト、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ たらの旨煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 白菜、だし、味噌
2	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 魚のおろし煮 煮物	鮭、大根、だし 人参、ブロッコリー、 だし、味噌	煮込みうどん 豆腐の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 豆腐、だし、味噌
3	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 人参つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、だし、味噌 人参、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油	パンがゆ しらす煮 煮物	しらす、玉葱、だし 里芋、人参、だし、醤油
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜の旨煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、さつま芋、だし	七倍がゆ 鶏挽のクタクタ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、味噌 カリフラワー、だし
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし かぶつぶし	煮込みうどん かぶの煮物	うどん、鶏挽、人参、 白菜、だし、醤油 かぶ、だし	パンがゆ 鮭のトロみ煮 トロトロ煮	鮭、人参、玉葱、 だし、塩 茄子、だし、味噌
7	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ たらのやわらか煮 煮浸し	たら、玉葱、大根、 だし、醤油 小松菜、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 白菜煮	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、味噌 白菜、ブロッコリー、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ さつま芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつま芋、だし	煮込みうどん 南瓜の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 南瓜、だし、味噌
9・23	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 じゃが芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 じゃが芋、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、だし 小松菜、人参、玉葱、 だし、味噌
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	鮭、だし 里芋、人参、玉葱、 だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 大根の煮物	豆腐、ほうれん草、 玉葱、醤油 大根、人参、だし
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 南瓜つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 南瓜の煮物	豆腐、白菜、だし、味噌 南瓜、玉葱、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の煮物 やわらか煮	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 ブロッコリー、だし
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・たい じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 肉じゃが クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 大根、ほうれん草、だし	パンがゆ 魚のトマト煮 煮浸し	たら、玉葱、トマト、 だし、塩 白菜、人参、だし、醤油
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし 小松菜つぶし	煮込みうどん 煮奴 プレーンヨーグルト	うどん、人参、南瓜、 小松菜、だし、味噌 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 鶏挽のトロみ煮 さつま芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 さつま芋、だし
15・29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 里芋の煮物	鮭、玉葱、青菜、 だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 キャベツ、だし
16・30	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	パンがゆ そぼろ煮 やわらか煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ しらすの味噌煮 かぶの煮物	しらす、人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌 かぶ、だし
17・31	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、だし、味噌 キャベツ、人参、 玉葱、だし	七倍がゆ 豆腐のクタクタ煮 南瓜のマッシュ	豆腐、人参、茄子、 ほうれん草、だし、醤油 南瓜、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2023年3月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 水	肉みそうどん	干麺、片栗粉、砂糖	豚挽肉、味噌	人参、玉葱、もやし	みりん、醤油
2 木	スティックパン	食パン、砂糖、油	豆乳		
3 金	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
6・20 月	おにぎり(ひじき)	米、砂糖、油		ひじき	醤油
7 火	蒸しパン	ホットケーキ粉	豆乳	干しぶどう	
8・22 水	おにぎり(若布)	米			
9・23 木	焼きそば	焼きそば麺、油	ベーコン	人参、玉葱、 キャベツ、もやし	中濃ソース
10・24 金	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
13・27 月	おにぎり(青のり)	米		青のり	食塩
14・28 火	サンドイッチ	ロールパン		ブルーベリージャム	
15・29 水	ケチャップおにぎり	米	ハム	玉葱	コンソメ、食塩、 トマトケチャップ
16・30 木	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
17・31 金	じゃこトースト	食パン、マヨドレ	しらす干し		

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

給食だより

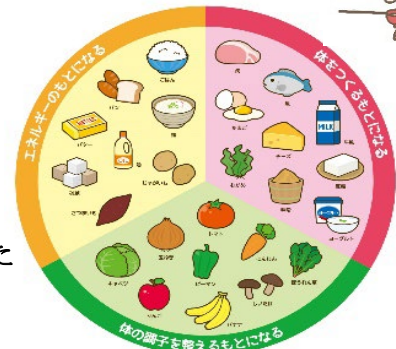
2023年3月

常盤こころ保育園

陽射しが暖かく感じられる季節になりました。梅の花が咲きはじめ、春はゆっくりと近づいていますね。子どもたちは、1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、めざましく成長を感じることができました。今回の給食だよりは、1年間の締めくくりに、お子さんと一緒に食生活について振り返ってみましょう。

～食生活をチェックしてみましよう！～

- 食事の前に手を洗うことができた
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた
- 姿勢を正しく食べる事ができた
- スプーンや箸をじょうずに使うことができた
- よく噛んで、味わって食べる事ができた
- 楽しく食べる事ができた
- 三食は決まった時間に食べる事ができた
- 朝食を欠かさず食べた
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた



※7つ以上にチェックできるようにしましょう。

たいよう組がクッキングをしました

3日に恵方巻きを作りました。具が大きかったようで海苔で巻くのが大変でしたが、じょうずに巻くことができました。自分で巻いたのが嬉しかったのか、何回もおかわりして食べていました。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。