令和2年度

3がつのこんだて

今月の目標
友達と食べることを楽しもう

日	曜	未満児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	昼おかずと午後おやつ　おもな材料　（市販菓子除く） きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
1	月	牛乳 せんべい	ごもくに 和風カレーサラダ　りんご	コーン菓子 カルピス	じゃがいも　こんにゃく/春雨	鶏肉　竹輪　油揚げ ひじき/かにかま	人参　干し椎茸/もやし　えのきだけ　きゅうり/りんご
2	火	麦茶 ウエハース	かじきのそーすがらめ スキムマヨサラダ　バナナ	醤油せんべい 牛乳	片栗粉/マヨネーズ	めかじき/ハム チーズ　スキムミルク/牛乳	レタス　人参　きゅうり/バナナ
3	水	牛乳	かれーうどん 凍り豆腐のゴマ和え　パイナップル	ひなあられ りんごジュース	うどん　バター　小麦粉/白ごま	豚肉　なると巻き/凍り豆腐	しめじ　玉ねぎ　人参　グリーンピース/小松菜　人参/パイナップル
4	木	牛乳 ボーロ	ほうれんそうのおむれつ 切り干し大根の炒め煮　わかめの味噌汁　いちご	クッキー 牛乳		ベーコン　卵/油揚げ/わかめ/牛乳	玉ねぎ　ほうれん草/切干大根 干し椎茸　人参/長ねぎ　えのきだけ/いちご
5	金	牛乳 クッキー	とりにくのたつたあげ ひじきのコロコロサラダ　いよかん	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	片栗粉/マヨネーズ/薄力粉	鶏肉/ひじき　大豆水煮　かにかま/スキムミルク　卵　牛乳 ヨーグルト/牛乳	レタス　きゅうり　人参/いよかん
6	土	希望登園日					
8	月	牛乳 ウエハース	あげわんたんのやさいあん 酢の物　バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	ワンタンの皮　片栗粉/ホットケーキ粉	豚肉/わかめ/牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ　干し椎茸/えのきだけ きゅうり　みかん缶/バナナ
9	火	牛乳 せんべい	たんどりーちきん キャベツのフレンチサラダ　りんご	サブレ 牛乳		鶏肉　ヨーグルト/枝豆　ハム/牛乳	玉ねぎ/キャベツ　人参/りんご
10	水	牛乳	まーぼーどうふ 大根サラダ　オレンジ	おかかチーズおにぎり 麦茶	片栗粉/米	豚ひき肉　木綿豆腐/板かまぼこ　かつお節 のり/チーズ　かつお節	人参　長ねぎ　にら/大根　レタス　きゅうり/オレンジ
11	木	牛乳 ボーロ	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ　にゅうめん汁　ゼリー	パイ菓子 ジョア	じゃがいも　マヨネーズ/そうめん	豚肉/チーズ/なると巻き　かつお節	玉ねぎ　ピーマン/人参　きゅうり/長ねぎ
12	金	麦茶 クッキー	かんとうに 春雨サラダ　バナナ	揚げパン 牛乳	里芋　こんにゃく/春雨/パン	鶏肉　昆布　竹輪 板かまぼこ/かにかま/きな粉/牛乳	大根　人参/きゅうり　キャベツ/バナナ
13	土	希望登園日					
15	月	牛乳 ウエハース	しょうゆらーめん ブロッコリーのマヨ和え　ふりかけ　りんご	焼き菓子 ココアミルク	中華麺/マヨネーズ	豚肉　なると巻き わかめ/ツナ/スキムミルク	人参　もやし　干し椎茸　コーン　長ねぎ/ブロッコリー　人参　レタス/りんご
16	火	牛乳 せんべい	とりにくのしおからあげ 小松菜のお浸し　白菜スープ　いちご	クラッカー 牛乳	片栗粉	鶏肉/竹輪　かつお節/ベーコン/牛乳	小松菜　もやし　人参/白菜　しめじ/いちご
17	水	牛乳	とうふのけちゃっぷに ポパイサラダ　デコポン	お楽しみ蒸しパン 牛乳	マヨネーズ　白ごま	鶏肉　木綿豆腐/のり/牛乳	人参　玉ねぎ　トマト缶　チンゲンサイ/ほうれん草　もやし/デコポン
18	木	麦茶 チーズ	しろみざかなのえすかべーしょん 切り昆布煮　バナナ	甘辛せんべい 牛乳	片栗粉/じゃがいも	白身魚/昆布　さつま揚げ/牛乳	玉ねぎ　人参　きゅうり　コーン/人参/バナナ
19	金	牛乳 ボーロ	とんじる オーロラソース和え　納豆　ゼリー	二色ぼたもち 麦茶	じゃがいも/マヨネーズ/もち米　米 黒ごま	豚肉　木綿豆腐/ウィンナー/納豆 かつお節/きな粉	人参　大根　ごぼう　長ねぎ/キャベツ　きゅうり
20	土	春分の日					
22	月	牛乳 クッキー	すいとん いかくんサラダ　バナナ	手作りドーナツ 牛乳	すいとん粉	鶏肉/いかの燻製/牛乳	ごぼう　大根　人参　白菜　しめじ　長ネギ/キャベツ　きゅうり　人参/バナナ
23	火	牛乳 バナナ	レバー入りハンバーグ マカロニサラダ　パイナップル	ビスケット 牛乳	パン粉/マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉　鶏レバー 牛乳　卵/枝豆/牛乳	玉ねぎ/キャベツ　人参/パイナップル
24	水	牛乳	カツカレー ブロッコリーのフレンチ和え　いちご	プリッツ プリン	天ぷら粉　パン粉 じゃがいも	豚肉　ツナ　スキムミルク/かにかま	人参　玉ねぎ/ブロッコリー コーン/いちご
25	木	卒園式					
26（金）～31（水）		希望登園日					

誕生会	牛乳	ちらしずし ささみフライ　春雨マヨサラダ お吸い物　果物	ケーキ 飲み物

3月の平均給与栄養量		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
3歳以上児 （昼おかずと午後おやつ）	3月分	440	19.1	19	48.2	1.8
1～2歳児 （完全給食）	3月分	570	20.9	19.5	76.3	1.6

※保育園の行事・その他の都合により変更する場合もございますので、ご了承ください。

飯山市教育委員会

年長さん卒園おめでとうございます！

4月からは1年生☆

どんな給食がでるかな？楽しみですね。

規則正しい生活と　早寝早起き朝ごはんで

頑張ってください。応援しています。