



3月給食献立(乳児・幼児食)

3月1日～3月15日給食献立

3月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	495	19.3	16.6	1.1
3～5歳児	530	20.2	16.4	1.5

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	金	牛乳 野菜クラッカー	《ひなまつり》 ひなちらし寿司 筑前煮 花麩のすまし汁	カルピス ひなあられ サラダせん(幼児のみ)	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・しょうゆ・錦糸玉子・人参・きゅうり・桜でんぶ・干し椎茸・のり・ひなかまぼこ 鶏肉・レンコン・ごぼう・たけのこ・突きこんにやく・人参・グリーンピース・なたね油・上白糖・しょうゆ 花麩・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 カルピス・ひなあられ・サラダせん
2	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼろごはん 味噌汁 パイン缶	牛乳 サラダせん ラムネ	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・グリーンピース・上白糖・みりん・なたね油 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 パイン缶 牛乳・サラダせん・ラムネ
4	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 けんちん煮 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	米・豚肉・大根・人参・椎茸・ごぼう・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・グリーンピース きゅうり・人参・ポン酢・しょうゆ 玉ねぎ・揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・カットポテト・パセリ・塩・植物油
5	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・鶏の唐揚げ ほうれん草のサラダ ミルクスープ	牛乳 フルーツドッグ	米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 ほうれん草・コーン・ハム・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・コーン・ほたて・牛乳・コンソメ 牛乳・ドッグパン・ホイップ・黄桃缶・みかん缶
6	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのレモン和え すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・さば・酒・上白糖・みりん・白味噌・しょうが・しょうゆ キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
7	木	牛乳 たべっ子ペイビー	菜飯おにぎり・ハンバーグ ウインナー ポテトサラダ りんご	牛乳 きな粉ちんすこう	米・菜めしの素・ハンバーグ・ケチャップ ウインナー・じゃが芋・人参・グリーンピース・コーン・マヨドレ りんご 牛乳・小麦粉・上白糖・なたね油・きな粉
8	金	牛乳 野菜クラッカー	ミートスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	お茶 大根もち	スパゲティ・塩・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ケチャップ・トマト缶・ウスターソース 大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング 白菜・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・パセリ・塩 ほうじ茶・大根・ねぎ・上新粉・ごま油・しょうゆ・上白糖
9	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 すまし汁 みかん缶	牛乳 マリー ニコニコゼリー	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 みかん缶 牛乳・マリービスケット・ニコニコゼリー
11	月	牛乳 ルヴァン	ドライカレー ツナサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 マカロニきな粉	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・小麦粉・カレー粉・塩・ケチャップ キャベツ・人参・ツナ・ごまだれ じゃが芋・玉ねぎ・大豆・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
12	火	牛乳 バナナ	炊き込みご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜のおかか煮 のっぺい汁(郷土料理・新潟県)	牛乳 ごまクッキー	米・しめじ・人参・ちくわ・酒・みりん・しょうゆ・さわら・酒・みりん・しょうゆ・レモン果汁 小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 大根・里芋・人参・こんにやく・揚げ・ねぎ・しょうゆ・塩・片栗粉 牛乳・小麦粉・黒ごま・上白糖・無塩バター
13	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉とひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え 味噌汁	お茶 お好み焼き	米・牛肉・ひじき・ごぼう・人参・さつま揚げ・系こんにやく・切干大根・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 白菜・人参・コーン・ポン酢 玉ねぎ・おつゆ麩・ねぎ・味噌 ほうじ茶・キャベツ・天かす・人参・豚ミンチ・小麦粉・鶏卵・お好みソース・粉かつお・青のり
14	木	牛乳 たべっ子ペイビー	ご飯 タンドリーチキン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 マドレーヌ	米・鶏肉・コンソメ・ケチャップ・ヨーグルト・上白糖・カレー粉・しょうが・なたね油 ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング キャベツ・玉ねぎ・しめじ・コーン・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・有塩バター・上白糖・鶏卵・レモン
15	金	牛乳 野菜クラッカー	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん缶	お茶 昆布おにぎり	うどん・揚げ・上白糖・しょうゆ・かまぼこ・ほうれん草・人参・しめじ・みりん かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 みかん缶 ほうじ茶・米・塩昆布

3月給食献立(乳児・幼児食)

3月16日～3月30日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
16	土	牛乳 ハッピーターン	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁 パイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・人参・塩・しょうゆ・上白糖・ごま油 大根・玉ねぎ・ねぎ・味噌 パイン缶 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
18	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス かみかみサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	米・牛肉・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 大豆・切干大根・きゅうり・ちりめんじゃこ・ごまだれ オレンジ 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
19	火	牛乳 りんご	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	牛乳 ふかし芋	ロールパン・豚肉・塩・ケチャップ・ウスターソース・玉ねぎ・人参・しめじ・小麦粉・無塩バター・なたね油 ブロッコリー・コーン・ハム・和風ドレッシング キャベツ・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・さつま芋・塩
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鱈フライ 大根の梅和え 味噌汁	牛乳 ジャム蒸しパン	米・真あじフライ・なたね油・とんかつソース 大根・人参・梅干し・上白糖・しょうゆ 小松菜・揚げ・玉ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・りんごジャム
22	金	牛乳 野菜クラッカー	焼きそば ジャーマンポテト たまごスープ	お茶 ぼたもち	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩・粉かつお・青のり じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・コンソメ 鶏卵・豆腐・ねぎ・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・もち米・塩・こしあん・きな粉・上白糖
23	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ 黄桃缶	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 チンゲン菜・玉ねぎ・鶏がらだし・塩 黄桃缶 牛乳・野菜クラッカー・ニコニコゼリー
25	月	牛乳 ルヴァン	他人丼 キャベツのさつぱり和え 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	米・豚肉・玉ねぎ・人参・鶏卵・しょうゆ・みりん・上白糖・ねぎ キャベツ・人参・ポン酢・しょうゆ 玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
26	火	牛乳 オレンジ	ご飯 白身魚のバターしょうゆ焼き ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁	牛乳 ピザトースト	米・ホキ・酒・しょうゆ・無塩バター ほうれん草・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖 大根・揚げ・白菜・味噌 牛乳・食パン・ハム・玉ねぎ・コンソメ・上白糖・ケチャップ・コーン・チーズ
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳 バナナケーキ	米・鶏卵・豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・にら・人参・しょうゆ・ごま油 ブロッコリー・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏肉の香味焼き インゲンのごま和え 味噌汁	牛乳 シュガーパイ	米・鶏肉・しょうが・ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 インゲン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・パイシート・グラニュー糖
29	金	保育協力日			
30	土	保育協力日			



お彼岸



「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春にポタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲くことから、季節によって使い分けられているという説があるんですよ。給食では、22日にぼたもちを提供します♪