

平成 30 年 3 月 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日 曜	朝 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 昼 献 立 名	ご は ん 材 料	お 夕 飯 献 立 名	お や つ 材 料
1 木	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	白米 40 牛肉 20 玉ねぎ 50 人参 10 しめじ 10 竹の子 5 ハヤシルー 15 グリンピース 5 油 2 キャベツ 15 ブロッコリー 20 きゅうり 10 レタス 5 トマト 30 コーン 5 ドレッシング 3 くだもの 50	にゅーめん お茶	そうめん 22 醤油 3 ネギ 5 煮干 2 かまぼこ 5
2 金	チーズ	チーズ 10 牛乳 80	昆布と大豆の五目煮 ニラ玉汁 ごはん くだもの	豚肉 20 昆布 1 ボイル大豆 20 ごぼう 15 レンコン 15 竹の子 15 こんにゃく 20 干しいたけ 2 人参 20 インゲン 5 砂糖 3 醤油 4 油 2 ニラ 5 えのき 15 卵 15 人参 15 煮干 2 醤油 4 白米 40 くだもの 50	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉 20 BP 1 ココア 1 砂糖 3 粉ピーナッツ 1 バター 2 卵 10 牛乳 10 牛乳 200
3 土	パン 牛乳	ぶどうパン 20 牛乳 80	カラフルライス キャベツとハムのスープ くだもの	白米 50 ミンチ 20 生姜 1 砂糖 2 醤油 2 卵 30 砂糖 2 塩 野沢菜漬 20 キャベツ 20 ハム 10 トマト 15 塩こしょう コンソメ 3 くだもの 50	ひなあられ お茶	ひなあられ 20
4 日						
5 月	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	大根のチキングラタン ビーフンスープ パン くだもの	鶏肉 15 大根 50 コーン 10 小麦粉 5 バター 5 スキムミルク 10 塩 こしょう チーズ 7 ビーフン 10 玉ねぎ 10 人参 5 干しいたけ 1 ネギ 5 ベーコン 5 ガラスープの素 3 醤油 2 塩 こしょう パン 30 くだもの 50	蒸しパン 牛乳	ミックス粉 20 砂糖 10 卵 15 牛乳 10 牛乳 200
6 火	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	スパニッシュオムレツ もやし酢の物 ごはん くだもの	鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 10 スパゲティ 13 卵 30 じゃが芋 20 塩 こしょう 砂糖 3 ケチャップ 5 油 1 キャベツ 15 人参 5 コーン 5 トマト 30 もやし 30 きゅうり 15 人参 10 わかめ 2 砂糖 3 酢 4 塩 醤油 2 白米 40 くだもの 50	ぜんざい お茶	小豆 20 やわみ 10 砂糖 15 塩
7 水	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉 10 牛乳 5 牛乳 80	塩サバ焼き 豆腐の味噌汁 ごはん くだもの	塩サバ 50 きゅうり 10 人参 10 大根 15 浅漬けの素 3 豆腐 20 玉ねぎ 20 人参 10 あげ 5 里芋 20 ネギ 5 煮干 2 味噌 4 白米 40 くだもの 50	アップルシナモントースト 牛乳	食パン 30 バター 3 リンゴジャム 4 シナモン グラニュー糖 1 牛乳 200
8 木	ふかし芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	<p>給食研修会があります。 お弁当をお願いします。</p>		お菓子 牛乳	お菓子 20 牛乳 200
9 金	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	ひじきと切り干し大根の含め煮 春雨サラダ ごはん くだもの	肉 20 ひじき 2 切干大根 48 人参 10 ちくわ 5 あげ 10 砂糖 3 醤油 3 みりん 2 酒 2 春雨 16 ハム 5 きゅうり 10 人参 10 トマト 30 醤油 2 砂糖 2 酢 3 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	焼き芋 牛乳	さつま芋 60 牛乳 200
10 土	お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 80	ミートローフ 三色スープ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 玉ねぎ 10 パン粉 5 卵 10 醤油 2 酒 2 砂糖 1 トマト 30 じゃが芋 40 玉ねぎ 20 ベーコン 5 オリーブオイル 1 にんにく 1 コンソメ 2 塩 こしょう パセリ 1 コーン 5 インゲン 10 人参 10 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	ゼリー	ゼリー粉 8
11 日						
12 月	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	里芋のうま煮 きのこ汁 ごはん くだもの	鶏肉 15 里芋 60 玉ねぎ 30 人参 15 こんにゃく 20 厚揚げ 15 絹さや 10 味噌 5 砂糖 3 醤油 4 油 2 ゴマ 1 えのき 10 しめじ 10 干しいたけ 1 人参 15 玉ねぎ 10 ネギ 5 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ 20 きな粉 15 砂糖 5 塩 牛乳 200
13 火	ヨーグルト	ヨーグルト 40 くだもの 30	中華丼 大葉入り酢の物 くだもの	白米 40 豚肉 20 うずらの卵 15 キクラゲ 1 イカ 10 エビ 10 白菜 30 竹の子 15 干しいたけ 2 人参 10 玉ねぎ 20 グリンピース 5 生姜 1 油 1 酒 1 醤油 3 ごま油 1 中華だし 1 片栗粉 1 大葉 1 大根 40 人参 10 しらす干し 5 ゴマ 1 砂糖 3 酢 4 塩 くだもの 1	卵サンド 牛乳	パン 30 卵 15 マヨネーズ 3 牛乳 200
14 水	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	魚の煮付け ソーメン汁 ごはん くだもの	魚 50 生姜 2 砂糖 3 醤油 4 みりん 2 酒 2 高野豆腐 35 人参 20 インゲン 20 煮干 2 醤油 2 ソーメン 6 卵 10 人参 10 絹さや 5 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 70 塩 5 青のり 牛乳 200
15 木	ふかし芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	スパゲティカレーソース コールスローサラダ くだもの	スパゲティ 52 豚ミンチ 15 玉ねぎ 30 人参 10 ビーマン 5 エリンギ 10 トマトケチャップ 5 ソース 3 カレー粉 1 塩 醤油 3 酒 2 バター 2 小麦粉 2 油 2 キャベツ 30 コーン 5 ハム 5 マヨネーズ 3 酢 1 砂糖 1 くだもの 50	梅が枝餅風 牛乳	やわみ 30 小豆 10 砂糖 5 塩 牛乳 200
16 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	チャーハン 中華スープ くだもの	白米 50 ウィンナー 10 人参 10 レタス 10 コーン 10 油 1 塩 こしょう ガラスープの素 2 醤油 1 カニカマ 3 卵 10 玉ねぎ 10 人参 10 ネギ 5 中華だし 2 片栗粉 1 くだもの 50	たこ焼き 牛乳	たこ焼き 30 ソース 1 ケチャップ 3 マヨネーズ 1 青のり 1 牛乳 200
17 土	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	春待ちシチュー ほうれん草のごま和え パン くだもの	鶏肉 15 じゃが芋 60 玉ねぎ 20 人参 20 春キャベツ 15 しめじ 10 えのき 10 コーン 5 枝豆 5 小麦粉 5 バター 5 スキムミルク 20 コンソメ 3 生クリーム 1 白菜 30 ほうれん草 10 人参 10 ちくわ 5 ゴマ 1 砂糖 2 醤油 3 パン 30 くだもの 50	くだもの	くだもの 80
18 日						
19 月	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	マーボー豆腐 しらす和え ごはん くだもの	豚ミンチ 15 生姜 2 にんにく 2 玉ねぎ 20 人参 10 干しいたけ 1 ネギ 5 豆腐 60 大根 10 砂糖 3 醤油 4 ごま油 2 片栗粉 2 しらす 2 きゅうり 10 人参 5 キャベツ 20 もやし 10 砂糖 2 醤油 3 ごま 1 白米 40 くだもの 50	さつま芋ケーキ 牛乳	ミックス粉 20 さつま芋 20 卵 10 牛乳 10 砂糖 4 牛乳 200
20 火	ゼリー	ゼリー粉 4	☆お誕生会☆ お花畑寿司ランチ	白米 50 酢 4 砂糖 3 塩 きゅうり 10 ハム 5 卵 15 人参 15 干しいたけ 1 醤油 2 砂糖 1 みりん 1 酒 1 ゴマ 1 絹さや 5 あさり 5 煮干 2 ネギ 5 鶏肉 15 マヨネーズ 3 片栗粉 1 醤油 2 砂糖 1 にんにく カレー粉 くだもの 50	ヨーグルト	カップヨーグルト 90

日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご ば ん		お や つ						
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	材 料	材 料	献 立 名	材 料					
21 水	 春 分 の 日 												
22 木	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	イワシのふわふわつみれ汁 レバーの焼き肉風味 ごはん くだもの	イワシ身 50 片栗粉 1 ネギ 5 トマト 15	ほんぺん 5 みりん 1 醤油 3 油 1	みりん 1 白菜 20 煮干 2 白米 40	生姜 1 人参 10 レバー 15 焼肉タレ 5	酒 1 チンゲン菜 10 コーン 5 ニラ 5	小倉サンド 牛乳	ロールパン 30 小豆缶 7	牛乳 200	
23 金	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	じゃがいものそぼろ煮 白菜の和え物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 砂糖 2 ハム 5 くだもの 50	じゃが芋 70 醤油 3 コーン 5	こんにゃく 20 油 1 醤油 2	人参 15 ほうれん草 20 酢 3	玉ねぎ 30 白菜 40 砂糖 2	枝豆 5 人参 10 白米 40	スコーン 牛乳	ミックス粉 30 バター 4 牛乳 10 砂糖 3	牛乳 200
24 土	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉 牛乳 牛乳	10 5 80	みぞれ鍋風にゆうめん 厚揚げとレンコンのマヨ炒め くだもの	そうめん 44 砂糖 2 酢 1	豚肉 20 みりん 2 片栗粉 1	酒 2 醤油 4 マヨネーズ 2	片栗粉 2 ネギ 5 オイスターソース 1	大根 40 厚揚げ 20 レンコン 10 にんにく 1	煮干 2 白米 40 くだもの 50	プリン	牛乳 80 プリン粉 8 くだもの 30	牛乳 200
25 日													
26 月	パン 牛乳	パン 牛乳	20 80	和風ポークビーンズ 大根の酢の物 ごはん くだもの	豚肉 15 干しいたけ 1 大根 30 塩	ポイル大豆 15 ピーマン 10 カニカマ 5 白米 40	ごぼう 20 油 2 しらす 2 くだもの 50	こんにゃく 20 砂糖 2 わかめ 2	玉ねぎ 40 醤油 3 砂糖 3	人参 15 ケチャップ 10 酢 4	ラーメン お茶	棒ラーメン 30 ネギ 5 ガラスープの素 2	牛乳 200
27 火	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	魚のもやしあんかけ ほっこりポタージュ ごはん くだもの	魚 50 もやし 20 酒 1 バター 2	塩 ピーマン 5 生姜 1 牛乳 10	こしょう 人参 10 酢 1 コンソメ 3	小麦粉 2 だしの素 1 片栗粉 2 塩	油 1 醤油 2 じゃが芋 30 こしょう	酒 1 みりん 1 白菜 30 白米 40	フルグラマフィン 牛乳	ミックス粉 20 卵 15 オリーブ油 2 牛乳 10	牛乳 200
28 水	ヨーグルト くだもの	ヨーグルト くだもの	40 30	から揚げ きんぴらごぼう ごはん くだもの	鶏肉 20 コーン 30 醤油 1	塩 トマト 30 砂糖 2	こしょう ごぼう 30 白米 40	油 5 人参 10 白米 40	片栗粉 5 こんにゃく 15 ごま油 1	キャベツ 20 ごま油 1	いそべ餅 牛乳	やわみ 20 砂糖 2 のり 1	牛乳 200
29 木	ふかし芋 牛乳	さつま芋 牛乳	50 80	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	肉 15 醤油 2 ベーコン 5 くだもの 50	焼き肉のタレ 2 塩 人参 10	もやし 10 ゴマ 1 ネギ 5	ニラ 5 白米 40 ゴマ 1	人参 10 わかめ 1 コンソメ 2	ゴマ油 1 春雨 16 醤油 2	フレンチトースト 牛乳	パン 30 砂糖 3 バター 2 小豆缶 5	牛乳 200
30 金	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	お好み焼き ミルクスープ ごはん くだもの	豚肉 10 小麦粉 5 マヨネーズ 2 コンソメ 3	イカ 10 卵 5 玉ねぎ 20 白米 40	エビ 10 ソース 2 スキムミルク 10 くだもの 50	キャベツ 20 ケチャップ 3 じゃが芋 20	もやし 10 青のり 1 人参 15	ネギ 10 かつお節 1 枝豆 5	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 10 油 1 コンソメ 1	牛乳 200
31 土	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	肉みそうどん インゲンとブロッコリーのさっぱり和え くだもの	うどん 48 玉ねぎ 20 インゲン 20 酢 2	ひき肉 20 ネギ 5 ブロッコリー 20 醤油 2	生姜 1 煮干 2 人参 10 くだもの 50	味噌 3 醤油 3 トマト 15	砂糖 1 みりん 2 コーン 5	酒 1 塩 1 砂糖 1	ミューズリー	ヨーグルト 80 バナナ 20 ジャム 5	牛乳 200



ひなあられ、東西で違うってホント？

あなたの地域のひなあられは甘い？しょっぱい？(…?)



【関東のひなあられ】

米を爆(は)ぜて作った**ポン菓子**(米粒大)を砂糖などで味付けしたものです。日頃からお釜に残ったご飯粒を干して保存しておき、その干し飯をあぶって作った米をじかに炒って作る爆米(はぜ)という菓子が江戸で流行っており、それを『ひなあられ』と命名したなど諸説あります。

【関西のひなあられ】

直径1センチ程度の大きさがあり、しょう油や塩味などがあります。**餅**からできており、いわゆる『**あられ**』です。もともと雛祭りにかかせない菱餅を砕いて炒ったのが始まりとされています。

ではどちらが元祖になるのか？これには諸説ありますが、ひな遊びは平安時代の宮中や貴族たちから始まったものですし、京菓子司(宮中御用達のお菓子職人)が発案したという話もあり、ひなあられは京都が発祥、つまり関西風が元祖だと考えるのが妥当かもしれません。

【ひなあられの変化と現事情】

甘い関東風はお菓子として、醤油や塩味の関西風はお菓子や酒の肴として発展しているという説がありますが、現代では、ピーナッツや大豆を甘くコーティングしたものや米粒大よりも大きな形をしたひなあられが関東風でも多く出回るようになりました。関西風にはマヨネーズ味やチョコレート味など多様な味が登場しているようです。(。^。^)