

2019年3月

# エンゼル学園 みんなのリクエスト献立

## 今月のねらい

寒さに負けない体を作る  
 食べることに自信を持つ  
 (自分の量を知る)  
 友達や保育者と楽しく食事をする



## 旬の食材

鱈 ホタテ貝 しんこ  
 いかなぎのくぎ煮  
 キャベツ アスパラガス なら  
 菜の花 わかめ イチゴ



## ～家族でいっしょに楽しい食事を～

☆みんなでそろっていただきます

☆無理強いしない

☆食事時間にゆとりをもって

☆「おいしいね」と共感しあいながら



幼児は親の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。  
 会話のある楽しい食卓は、ただ栄養素を取り込むだけでなく、安定した心身をつくる大切な場所です。  
 楽しく、いろんな食事ができる環境をつくっていきましょう。

日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (金)	<b>エンゼルカレー</b> 切り干し大根のシャキシャキサラダ るんるんスティックゼリー	米、じゃがいも、ストロベリーゼリー、押麦、油、マヨネーズ、ごま、るんるんスティックゼリー	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、セロリー	カレールウ、ほん酢しょうゆ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 71 mg
04 (月)	<b>ちくわ磯辺焼き</b> わかめ御飯 豆腐みそ汁(なめこ) きびなごの甘辛煮 マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ、油	きびなご(干)、ちくわ、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なめこ、きゅうり、ねぎ、あおのり	煮干だし汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 516 mg
05 (火)	<b>ちゃんぽんラーメン</b> 餃子 オレンジ	生中華めん、餃子、ごま油	豚肉(肩)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だし、素、食塩	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.9 g カルシウム 44 mg
06 (水)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ほうれん草の白あえ(ごま)	米、ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐	はくさい、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 5.5 g カルシウム 108 mg
07 (木)	<b>ハンバーグ</b> 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) キャベツのおかか和え	米、パン粉、砂糖	牛ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 64 mg
08 (金)	<b>自分で作ろう! サンドウィッチ♪</b> 鶏の唐揚げ トマトスープ エンゼル自家製ヨーグルト	食パン、油、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、ハム、ヨーグルト(スキムミルク)、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、フルーツミックス、ホールドマト、缶詰、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 525 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.9 g カルシウム 172 mg
12 (火)	☆お誕生日☆ <b>ミートスパゲティ</b> きのこスープ ブロッコリーのごまあえ キャンディーチーズ	スパゲティ、米、油、砂糖、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 82 mg
13 (水)	<b>マーボー豆腐</b> 御飯 はるさめスープ ほうれん草のナムル	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、素	エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 99 mg
14 (木)	<b>園で焼きたてメロンパン</b> クリームシチュー いちご	じゃがいも、米、油	豆乳、鶏もも肉	いちご、たまねぎ、にんじん、いんげん	コンソメ、食塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 54 mg
15 (金)	<b>さわらのしょうゆ焼き</b> 御飯 みそ汁(キャベツ) かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	米、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 170 mg
18 (月)	<b>きのこのマカロニグラタン</b> ロールパン 野菜スープ チョコっとバナナ	ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、いんげん	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 122 mg