

2024年3月



予定献立表



きりしま保育園

給食	献立名	材料	おやつ
1	★鮭の塩焼き きゅうりのサラダ ★そうめん汁 ごはん	鮭 塩 きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ひなあられ りんご 牛乳
15	金 白身魚フライ コールスローサラダ ペーコンスープ ごはん	かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨネーズ ペーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	★みかんゼリー ぼたぼた焼き 牛乳
2	みそラーメン バナナ	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ しょうゆ みそ コンソメ バナナ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
16	土 ためきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	黒糖ロールパン 星たべよ 牛乳
4	鶏の照焼き フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが きゅうり 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 鮭 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	★ココア蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 ココア 水 油 牛乳
18	月 コロッケ フレンチサラダ みそ汁 ごはん	じゃが芋 牛ひき肉 玉ねぎ 塩 油 小麦粉 水 パン粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 鮭 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	
5	鶏肉のケチャップ炒め 添え野菜 コンソメスープ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 塩 ペーコン きゅうり 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	★フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶
19	火 オムライス 添え野菜&ウインナー コンソメスープ ちらし寿司 ごま和え 具だくさん汁	米 卵 鶏肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 塩 ウイニー ペーコン きゅうり 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米 米 ちらし寿司の素 卵 油 ほうれん草 もやし 人参 ごま 三温糖 しょうゆ 鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ かつおだし コンソメ しょうゆ 塩 米	ロールケーキ 動物ビスケット 牛乳
6	水 天ぷら ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら かぼちゃ 小麦粉 水 塩 油 ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 豆腐 えのき 水菜 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	お好み焼き ウインナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳
7	木 豚肉ときゃべつのみそ炒め ごふき芋 わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ 油 みそ しょうゆ みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	スバゲティ スバゲティ ペーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳
8	金 ミートローフ ★みかんサラダ コンソメスープ ロールパン グラタン	牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ 鶏ガラスープ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 ロールパン 鶏肉 玉ねぎ バター ほうれん草 コンソメ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 マカロニ ブロッコリー 塩 きゅうり 人参 コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	★大学芋 さつまいも 油 水 三温糖 しょうゆ ごま 牛乳
22	添え野菜 コンソメスープ ロールパン		焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳
9	焼きそば みかん	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり みかん	ミニホワイトロール まがりせんべい 牛乳
23	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ	ベジロール 雷の宿 牛乳
11	和風ちゃんぽん バナナ ★わかめごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のナムル みそ汁 ごはん	中華めん ペーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ 米 炊き込みわかめ 大根 豚ひき肉 油 かつおだし しょうゆ 三温糖 塩 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ごま油 塩 ごま きゅうり 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	フレンチトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳
12	鶏のマーメレード焼き 花菜のごま和え すまし汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーメレード しょうゆ 塩 酒 花菜 きゅうり 人参 ごま しょうゆ 三温糖 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ぎょうざピザ ぎょうざの皮 ケチャップ ペーコン ピーマン コーン ピザ用チーズ 牛乳
13	魚の照焼き ★切干大根煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳
14	★豆乳カレーライス ★ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 いちごジャム 牛乳
29	金 鮭の塩焼き きゅうりのサラダ そうめん汁 ごはん	鮭 塩 きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ムーンライト 星たべよ 牛乳
30	土 コンソメラーメン バナナ	中華めん ペーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



献立表の★印は  
年長組のリクエストメニューです



給食のスプーンとフォーク  
印について

印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

\*おやつのスプーン、フォークは今まで通りお持ちください

# 3月の給食だよ

きりしま保育園

早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちの「おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。

お友達や先生と食べる給食は家での食事とは雰囲気も違います。

「今日はお野菜全部食べれたよ!」「苦手な野菜、お友達がおいし  
いって言ったから食べてみた!おいしかった～」と子どもたちの声  
を聞きました。

先生からの声かけやお友達が食べている姿を目にすることが出来る  
給食の良いところです。



らいおん組さんにとっては保育園での給食は残りわず  
かになってきました。

クラスの人々と食べる給食、おやつの時間を楽しん  
でください!



## 『菜の花』を食べて 春を感じよう

菜の花の旬は2~3月頃で、栄養価が  
高くビタミンC・カルシウム・カリウ  
ム・食物繊維などが豊富で野菜の中  
でもトップクラスの含有量です。大人  
にはほろ苦さが人気ですが、子ども  
たちには食べにくいようなので、園  
では少し甘味のあるごま和えにし  
て食べやすくしています。マヨネーズ  
で和えたり、肉やベーコンと炒め  
たりしても美味しいです。

また長岡京市で栽培されている菜  
の花は、京野菜としてブランド認定  
され“花菜”とよばれています。

## 調理室より

2月、3月は、らいおん組の人気メ  
ニューを取り入れた献立となってい  
ます。

その他、年に1回の特別メニュー  
「ちらし寿司」もあります。

4月から比べると食べる量も増え、  
食べられなかったお野菜も、少し  
ずつ食べられるようになり成長を  
感じます。

給食が、子ども達にとって、楽し  
みのひとつとなっていたら嬉しいで  
す。



2024年3月



予定献立表



こうたり保育園

給	献立名	材料	おやつ	延長
1	☆鮭の塩焼き きゃべつのサラダ ☆そうめん汁 ごはん	鮭 塩 きゃべつ きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ひなあられ りんご 牛乳	動物ビスケット
15	金 白身魚フライ コールスローサラダ ペーコンスープ ごはん	かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨレ ペーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	みかんゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	
2	みそラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ しょうゆ みそ コンソメ 米 炊き込みわかめ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい
16	土 たまきうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 若菜	黒糖ロールパン 星たべよ 牛乳	
4	鶏の照焼き フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	ココア蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 ココア 水 油 牛乳	チョコビスケット
18	月 ☆コロッケ フレンチサラダ みそ汁 ごはん	じゃが芋 牛ひき肉 玉ねぎ 塩 油 小麦粉 水 パン粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米		
5	鶏肉のケチャップ炒め 添え野菜 コンソメスープ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 塩 ペーコン きゃべつ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶	鮭フレックごはん
19	火 ☆年長組 ☆オムライス 添え野菜&☆ウインナー コンソメスープ ☆グラタン 添え野菜 コンソメスープ ロールパン	米 卵 鶏肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 塩 ウイニー ペーコン きゃべつ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 鶏肉 玉ねぎ バター ほうれん草 コンソメ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 マカロニ ブロッコリー 塩 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳	
6	水 ☆天ぷら ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら かばち 小麦粉 水 塩 油 ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 豆腐 えのき 水菜 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	お好み焼き ウインナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳	カスタード ロールパン
7	木 豚肉とキャベツのみそ炒め ☆ふき芋 ☆わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ 油 みそ しょうゆ みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	スナゲティ スナゲティ ペーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳	若菜ごはん
8	金 ☆ミートローフ ☆みかんサラダ コンソメスープ ロールパン ちらし寿司 ごま和え 豚汁	牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ 鶏ガラスープ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 ロールパン 米 ちらし寿司の素 卵 油 ほうれん草 もやし 人参 ごま 三温糖 しょうゆ 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ	プレーンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 牛乳 ロールケーキ 動物ビスケット 牛乳	ソフトせんべい
9	土 焼きそば みかん	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり みかん	ミニホワイトロール まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
23	みそ煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ 米 鮭わかめ	ベジロール 雪の宿 牛乳	
11	☆和風ちゃんぽん バナナ ☆わかめごはん	中華めん ペーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ 米 炊き込みわかめ	フレンチトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	サラダせんべい
25	月 大根のそぼろ煮 ほうれん草のナムル みそ汁 ごはん	大根 豚ひき肉 油 かつおだし しょうゆ 三温糖 塩 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ごま油 塩 ごま きゃべつ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米		
12	火 鶏肉のマーマレード焼き 花菜のごま和え すまし汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 花菜 きゃべつ 人参 ごま しょうゆ 三温糖 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ぎょうざピザ ぎょうざの皮 ケチャップ ペーコン ピーマン コーン ピザ用チーズ 牛乳	ゆかりごはん
13	水 魚の照焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳	北海道 ミルクパン
14	木 ☆豆乳カレーライス 14日のみ ☆焼きなすトッピング(年長) ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 なす コーン ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 いちごジャム 牛乳	とりそぼろごはん
29	金 鮭の塩焼き きゃべつのサラダ そうめん汁 ごはん	鮭 塩 きゃべつ きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ムーンライト 星たべよ 牛乳	動物ビスケット
30	土 コンソメラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん ペーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	お子様せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



お知らせ  
献立表の☆印は  
年長組のリクエストメニューです



給食のスプーンとフォーク  
印について



印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

# 3 月の給食だより

こうたり保育園

早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちの「おいしかった～」の一言は私たちの励みになっています。

お友達や先生と食べる給食は家での食事とは雰囲気も違います。

「今日はお野菜全部食べれたよ！」「苦手な野菜、お友達がおいし  
いって言ったから食べてみた！おいしかった～」と子どもたちの声  
を聞きました。

先生からの声かけやお友達が食べている姿を目にすることが出来る  
給食の良いところです。



年長組さんにとっては保育園での給食は残りわずかに  
なってきました。

クラスの人々と食べる給食、おやつを楽しん  
でください！



## 『菜の花』を食べて 春を感じよう

菜の花の旬は2～3月頃で、栄養価が  
高くビタミンC・カルシウム・カリウ  
ム・食物繊維などが豊富で野菜の中  
でもトップクラスの含有量です。大人に  
はほろ苦さが人気ですが、子どもたち  
には食べにくいようなので、園では少  
し甘味のあるごま和えにして食べやす  
くしています。マヨネーズで和えたり、  
肉やベーコンと炒めたりしても美味し  
いです。

また長岡京市で栽培されている菜の花  
は、京野菜としてブランド認定され  
“花菜”とよばれています。

## 調理室より

朝出勤すると

「今日の給食なあに？」

夕方帰るころには

「明日の給食なあに？」

と興味をもって聞いてくれる子ども  
たち！

「あっ、それ好き！」と喜んだり  
「それ嫌いなやつー」とガッカリし  
たり、そんな会話を楽しんでいます。

2・3月の献立には年長組さんのリ  
クエストメニューが入っています！  
年長組さん、たくさんのリクエスト  
ありがとう！！