



給食献立表

2024・3月

日高市立保育所



日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	金	ちらし寿司・竹輪の磯辺揚げ・りんご・みそ汁(小松菜、厚揚げ)	ジュース・せんべい・マドレーヌ
2	土	茶・ミートソーススパゲティ	
4	月	ご飯・チキンカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・かぼちやきな粉
5	火	ご飯・赤魚甘辛煮・小松菜なめたけ和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	ジョア・星パフ
6	水	ご飯・レバーケチャップ和え・ごぼうサラダ・レタススープ	牛乳・きぬかつぎ・みかん
7	木	ご飯・八宝菜・きゅうり梅肉和え・わかめスープ	牛乳・コーンおやき
8	金	ご飯・カレー煮付け・青菜3色和え・みそ汁(かぼちや、玉ねぎ、水菜)	牛乳・焼きそば
9	土	茶・ミートドリア	
11	月	ご飯・クリームシチュー・ツナサラダ	牛乳・バターラスク・キウイ
12	火	ご飯・鮭のおろし煮・肉じゃが・みそ汁(白菜、油揚げ)	牛乳・マカロニきな粉
13	水	ご飯・ささみレモン焼き・ひじき煮・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ゆでじゃが・グレープフルーツ
14	木	ご飯・ふわふわさつま揚げ・コールスローサラダ・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・きつねうどん
15	金	ご飯・さばのみそ煮・大根煮・すまし汁(はんぺん、ねぎ、豆苗)	茶・バナナフレーク
16	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
18	月	ご飯・ポークカレー・コロコロサラダ	牛乳・フルーツポンチ
19	火	わかめご飯・おでん風煮・白菜ときゅうりのごま甘酢和え	牛乳・ホットケーキ
21	木	ご飯・スペイン風卵焼き・マカロニサラダ・みそ汁(きゃべつ、油揚げ)	牛乳・シュガーラスク
22	金	ご飯・赤魚甘辛煮・さといも煮・みそ汁(大根、人参、ごぼう)	茶・おにぎり
23	土	茶・ミートソーススパゲティ	
25	月	ご飯・鶏のから揚げ・れんこんツナサラダ・グレープフルーツ・みそ汁(なめこ、ほうれん草)	牛乳・ぼてともち
26	火	ご飯・鮭塩焼き・切干大根煮・みそ汁(かぼちや、玉ねぎ、水菜)	牛乳・豆腐入りボンボンドーナツ
27	水	ご飯・冷しゃぶ・ポテトサラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・手作りクッキー
28	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり昆布和え・春雨スープ	牛乳・和風スパゲティ
29	金	ご飯・はんぺんフライ・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(ほうれん草、豆腐)	牛乳・お好み焼き
30	土	茶・ミートドリア	

～ひな祭りの食べ物～

ひな祭りでよく食べられるものをいくつかご紹介します。

- ①ひなあられ...天気の良い日外に持ち出し、海や野山を見せる「ひなの国見せ」を行う際に食べたお菓子があられだったことが由来とされています。関東ではポン菓子を砂糖でコーティングしたあられ、関西では塩やしょうゆで味付けしたあられが主流です。
- ②菱餅...から緑(健康)、白(清浄)、桃(魔除け)と各色に意味がこめられているそうです。
- ③はまぐりのお吸い物...はまぐりは、対になった貝としかぴたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められているそうです。
- ④ちらし寿司...お正月のおせち同様、縁起のいい食材(れんこんは見通しが良い、錦糸卵は財宝、海老は長寿など)を用いて作ります。

3歳以上児
 エネルギー：547kcal
 タンパク質：20.1g
 脂 質：17.1g

3歳未満児
 エネルギー：451kcal
 タンパク質：18.5g
 脂 質：14.8g

今年度もご協力ありがとうございました。
 今年度より炊き立てのごはんが加わりました。今後も給食の時間が楽しみになってもらえるよう、安心安全な給食の提供を行ってまいります。

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

