

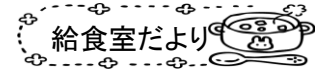
3月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ハリハリ春巻き丼 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰/ブルー(乾)/バナナ	牛乳 バナナフルーンスコーン
2 木	妻ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポリポリ大根 味噌汁(白菜・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/さつまいも/食塩不使用バター	生揚げ/豚大型も(赤肉/生)/味噌/油揚げ/牛乳/豆乳	キャベツ/エリンギ(生)/にんにく/にんにく/しょうが/大根/白菜	牛乳 スイートポテト
3 金	ちらし寿司 しらすのかき揚げ すまし汁(菜の花・麩) りんご	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/じゃがいも/片栗粉/切麩/食パン/ひなあられ(関西風)	油揚げ/しらす干し/あおのり(素干し)/牛乳/乳酸菌飲料(乳製品)/クリーム(乳脂肪)	にんにく/グリーンピース/玉葱/和種かぼ(花らい・萓、生)/えのきたけ/りんご/いちご(生)/いちごジャム	カルビス ひな祭りサンド ひなあられ
4 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油/せんべい	ウィンナー/牛乳	玉葱/にんにく/キャベツ/スイートコーン缶/りんご	牛乳 せんべい
6 月	妻ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 春雨スープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/緑豆はるさめ	豚大型も(脂身、生)/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんにく/エリンギ(生)/きゅうり/玉葱/小松菜	牛乳 ココアプリン
7 火	手作りサバカレー 3色ピクルス カルシウムヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/マヨネーズ	さば(缶詰、水煮)/かぼ/ヨーグルト/牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/きゅうり/大根/レモン汁	牛乳 豆腐ナゲット
8 水	妻ご飯 キャベツメンチ かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・豆腐)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/マカロニ(乾)/砂糖	豚ひき肉/牛乳/木綿豆腐/味噌/きな粉	キャベツ/かぼちゃ/玉葱/レーズン/ブロッコリー/小松菜	牛乳 マカロニきな粉
9 木	ケチャップライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ブルー	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/小麦粉/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ホットケーキミックス/有塩バター/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく/玉葱/グリーンピース/しょうが/にんにく/きゅうり/レモン汁/キャベツ/ブルー(乾)/りんご	牛乳 誕生日ケーキ
10 金	お弁当の日	強力粉(1等)/砂糖/有塩バター	牛乳/ウィンナー		牛乳 手作りウィンナーロール
11 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クラッカー	豚中型も(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんにく/パセリ/オリーブ/いちごジャム	牛乳 お菓子
13 月	妻ご飯 塩麹の和風ミートロフ 大根の塩昆布和え 味噌汁(じゃがいも/羊)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/じゃがいも/切麩/有塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/塩昆布/味噌/牛乳	玉葱/にんにく/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/大根/キャベツ	牛乳 ココアお麩ラスク
14 火	妻ご飯 鮭のから揚げオープン焼き ごま和え 野菜スープ オレンジ	七分米/押麦/マヨネーズ/ごま(ねり)/砂糖/さつまいも	銀鮭/鶏むね(皮付、生)/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/ぶなしめじ/ピーマン/赤ピーマン/小松菜/にんにく/えのきたけ/ブロッコリー/スイートコーン缶/パセリ/オリーブ	牛乳 ふかしもち チーズ
15 水	わかめごはん 高野豆腐の唐揚げ 切干大根の甘酢和え すまし汁(油揚げ・小松菜)	七分米/ごま/サラダ油/片栗粉/砂糖	乾燥わかめ/高野豆腐/木綿豆腐/牛乳/調製豆乳/きな粉	しょうが/にんにく/切干大根/にんにく/もやし/きゅうり/小松菜	牛乳 豆乳もち
16 木	あんかけやきそば かぶとツナサラダ 中華風コンソメスープ	蒸し中華めん/片栗粉/ごま油/砂糖/マヨネーズ/七分米/サラダ油	豚大型も(脂身、生)/ツナ缶/プロセスチーズ/味噌/だいず(水煮缶詰、黄)/あおのり(素干し)	にんにく/もやし/キャベツ/ピーマン/赤ピーマン/玉葱/かぶ/にんにく/スイートコーン缶/クリームコーン缶	妻茶 味噌チーズ焼きおにぎり 大豆スナック
17 金	妻ご飯 レバカツ 小松菜のマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ブルー	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/ぎょうざの皮/有塩バター	鶏肝臓(生)/味噌/牛乳/クリームチーズ	小松菜/にんにく/かぼちゃ/玉葱/ブルー(乾)/りんご	牛乳 りんごピザ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	ごぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型も(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
20 月	妻ご飯 鶏肉の梅風味蒸し 鉄骨サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ・切麩)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/マヨネーズ/切麩/強力粉(1等)/片栗粉	鶏肉もも(皮付、生)/味噌/干ひじき/大豆/油揚げ/牛乳/豚ひき肉	玉葱/ピーマン/しょうが/梅干し(塩漬)/もやし/きゅうり/にんにく/スイートコーン缶/小松菜	牛乳 肉まん風蒸しパン
22 水	妻ご飯 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ のっぺい汁	七分米/押麦/ごま/じゃがいも/さつまいも/マヨネーズ/砂糖/さといも/こんにやく/片栗粉	鶏肉もも(皮付、生)/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/牛乳/プレーンヨーグルト/クリーム(乳脂肪)	しょうが/玉葱/きゅうり/スイートコーン缶/かぶ/にんにく/まいたけ/いちごジャム	牛乳 いちごのフルール
23 木	真沢山マーボー豆腐丼 野菜のレモン和え わかめスープ オレンジ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/じゃがいも/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/牛乳/あおのり(素干し)	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんにく/えのきたけ/にんにく/キャベツ/もやし/小松菜/レモン汁/パセリ/オリーブ	牛乳 のり塩もちもち
24 金	妻ご飯 高野豆腐の印籠煮 星の子元氣ふりかけ けんちん汁(厚揚げ)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま/ごま油/さつまいも/水あめ/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/しらす干し/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/牛乳	しょうが/小松菜/大根/にんにく	牛乳 大学芋
25 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油/せんべい	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんにく/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
27 月	焼肉丼 酢ナムル キャベツスープ(ケイパー) ブルー	七分米/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	豚大型も(赤肉、生)/ウィンナー/牛乳	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/小松菜/もやし/スイートコーン缶/キャベツ/えのきたけ/ブルー(乾)	牛乳 ポテトフライ
28 火	鶏ごぼうご飯 油揚げの納豆はさみ焼き 鯖の醤油焼き 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	七分米/片栗粉/砂糖/切麩/小麦粉/有塩バター	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚ひき肉/挽きわり納豆/まさば(生)/木綿豆腐/味噌/牛乳/調製豆乳	ごぼう/にんにく/グリーンピース/白ねぎ/ほうれん草/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
29 水	かたやぱつのがい きゅうりのピクルス 豆乳コンソメスープ りんご	スパゲティ(乾)/サラダ油/砂糖/七分米/有塩バター	ツナ缶/豚大型も(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/干ひじき/大豆	にんにく/玉葱/にんにく/キャベツ/えのきたけ/きゅうり/レモン汁/小松菜/クリームコーン缶/りんご	妻茶 ひじきと大豆のおにぎり
30 木	妻ご飯 コロケ キャベツの塩昆布あえ 味噌汁(大根・油揚げ)	七分米/押麦/じゃがいも/有塩バター/砂糖/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま油/食塩不使用バター	豚ひき肉/塩昆布/油揚げ/味噌/牛乳/プレーンヨーグルト	玉葱/キャベツ/大根/レーズン	牛乳 レーズンスコーン
31 金	カレーピラフ アロカリと卵の炒め オニオンスープ	七分米/ごま/マヨネーズ/砂糖/サラダ油/有塩バター/食パン/ごま(乾)	豚ひき肉/ツナ缶/牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	ピーマン/玉葱/マッシュルーム(生)/レーズン/ブロッコリー/スイートコーン(冷凍、冷凍)	牛乳 カルシウムラスク

月 平均栄養価	乳児	エネルギー：462 タンパク質(g)：20.7 脂質(g)：14.9 カルシウム(mg)：334 塩分：1.5
	幼児	エネルギー：522 タンパク質(g)：21.1 脂質(g)：17.3 カルシウム(mg)：250 塩分：1.6

☆午前のおやつは、牛乳です。ひかり組・にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆朝食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



たいよう組さん ご卒業おめでとうございます。

「給食楽しみ〜」、「〇〇が美味しかったよ！」などの言葉が、とても励みになりました。子ども達がこれからは元気いっぱいにご過ごせるよう、3月もしっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っております。

3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいわれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひなまつりの食べ物として、ちらし寿司やまぐりのうしお汁、ひしもちなどが良く食べられます。ひしもちは、白(雪)・緑(大地)・桃(桃の花)の3色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の景色を表しているそうです。保育園では、ちらし寿司、ひな祭りサンド、ひなあられの献立を予定しています。