

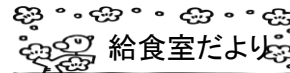
3月 幼児予定献立表

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 金	バリバリ春巻き并中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワナンタの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/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 バナナブルーンスコーン
2 土	手作りポークカレー 野菜のレモン和え 鶏の唐揚げ	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/片栗粉/せんべい	豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/普通牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/キャベツ/もやし/小松菜/レモン汁/にんにく	牛乳 お菓子
4 月	ちらしずし 野菜のかき揚げ すまし汁(麺・菜の花) みかん	水稲穀粒(精白米、丸げ米)/砂糖/サラダ油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/切麩/食パン/ひなあられ	まこんぶ/油揚げ/焼き竹輪/乾燥わかめ/乳酸菌飲料(乳製品)/クリーム(乳脂肪)	にんじん/グリーンピース/スイートコーン缶/玉葱/和種がな(花らひ・差、生)/みかん/いちご(生)/いちごジャム	カルピス ひな祭りサンド ひなあられ
5 火	麦ご飯 チキンの照焼き 鉄骨サラダ 粟汁	七分米/押麦/マヨネーズ/ごま油/片栗粉/小麦粉/ビーフン/サラダ油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/大豆/普通牛乳/豚ひき肉	もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/ごぼう/大根/ぶなしめじ/しょうが/白ねぎ/玉葱/キャベツ	牛乳 焼きビーフン
6 水	小松菜と梅のご飯 高野豆腐の印箱煮 大根の甘酢漬 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/ごま/片栗粉/砂糖/じゃがいも/切麩/有塩バター/グラニュー糖	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/味噌/普通牛乳	小松菜/梅干し(塩漬)/しょうが/大根/キャベツ	牛乳 ココアお麩ラスク
7 木	麦ご飯 ミートボール キャベツの味噌和え コーンスープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/砂糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/牛乳/焼き竹輪/味噌/調製豆乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/キャベツ/いんげん/スイートコーン缶/にんじん/りんご/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
8 金	しらすと大豆のご飯 鶏の唐揚げ 三種の温野菜 りんご	七分米/ごま油/ごま/片栗粉/小麦粉/サラダ油/じゃがいも/食パン	大豆/鶏むね(皮付、生)/普通牛乳	しょうが/にんにく/ブロッコリー/にんじん/りんご/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
9 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす/き/砂糖/切麩/クラッカー	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/れんげ/いちごジャム	牛乳 お菓子
11 月	真沢山マーボー豆腐并 きゅうり カブと春雨スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/じゃがいも/マヨネーズ	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/花鰹/あおのり(素干し)	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にん/きゅうり/かぶ(根、皮つき、生)/エリンギ(生)/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
12 火	茶飯 焼きししゃも さつま芋と昆布の煮物 真沢山味噌汁	七分米/さつまいも/サラダ油/砂糖/ホットケーキミックス	ししゃも/刻み昆布/油揚げ/油揚げ/味噌/普通牛乳/牛乳/絹ごし豆腐/きな粉	大根/玉葱/にんじん/ごぼう	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ
13 水	麦ご飯 キャベツメンチ 小松菜のマヨ和え すまし汁(豆腐・納豆)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/砂糖/片栗粉	豚ひき肉/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉	キャベツ/小松菜/にんじん/ほうれん草	牛乳 ココアくずもち
14 木	麦ご飯 竹輪の邊揚げ 肉味噌納豆 けんちん汁	七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/砂糖	焼き竹輪/あおのり(素干し)/挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/普通牛乳/きな粉	にんじん/白ねぎ/大根/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
15 金	食パン クリームシチュー 野菜のレモン和え オレンジ	食パン/ジャコ(皮なし、生)/小麦粉/有塩バター/サラダ油/七分米	鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/豚大型もも(脂身付、生)	玉葱/にんじん/グリーンピース(水煮缶詰)/キャベツ/もやし/小松菜/レモン汁/パプリカ/れんげ/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
16 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフトビسケット	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
18 月	麦ご飯 塩麹の和風ミートロー 大根の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/パン粉/サラダ油/ごま油/じゃがいも/小麦粉	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/普通牛乳/塩昆布/味噌/牛乳	玉葱/にんじん/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 ポテトフライ

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	
19 火	麦ご飯 レバカツ 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・エノ・納豆)	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/緑豆はるさめ/砂糖/ごま油/ごま/食塩不使用バター	鶏レバー/挽きわり納豆/木綿豆腐/味噌/普通牛乳	きゅうり/キャベツ/にんじん/えのきたけ	牛乳 白ごまクッキー
21 木	麦ご飯 焼き魚(鯖) じゃが芋きんぴらサラダ すまし汁(わかめ・麩) りんご	七分米/押麦/じゃがいも/ごま/マヨネーズ/ごま油/切麩/マカロニ(乾)/砂糖	まさば(生)/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんじん/いんげん/りんご	牛乳 マカロニきな粉
22 金	麦ご飯 焼ききもち マカロニサラダ キャベツスープ(わかめ)	七分米/押麦/ごま/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ぎょうざの皮/さつまいも/砂糖/有塩バター	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶/ウィンナー/普通牛乳/クリームチーズ	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/キャベツ/えのきたけ/りんご	牛乳 りんごさつま芋ピザ
23 土	マーボー豆腐并 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 せんべい
25 月	白菜と豚肉の煮込みうどん 竹輪のカレー揚げ ブルー	うどん(生)/小麦粉/サラダ油/七分米/砂糖	豚肉モモ/油揚げ/焼き竹輪/あおのり(素干し)/鶏むね(皮付、生)	にんじん/白菜/ぶなしめじ/白ねぎ/ブルー(乾)	麦茶 ごつねおにぎり
26 火	麦ご飯 サーモンフライ ごま和え 豚汁	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま(ねり)/砂糖/食パン/マヨネーズ	銀鮭/普通牛乳/豚大型もも(脂身、生)/木綿豆腐/味噌/バルメザンチーズ	キャベツ/にんじん/もやし/大根/小松菜/玉葱/ごぼう	牛乳 チーズスティック
27 水	ドライカレー カボチャとブロッコリーのソテー 豆乳コーンスープ カルシウムヨーグルト	七分米/有塩バター/コーンフレーク	豚ひき肉/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/カボチャ/ブロッコリー/普通牛乳/きな粉	ピーマン/玉葱/マッシュルーム(生)/レーズン/かぼちゃ/ブロッコリー/にんにく/にんじん/小松菜/クリームコーン缶/バナナ	牛乳 バナナきな粉コーンフレーク
28 木	焼肉并 かぶとツナサラダ すまし汁(わかめ・油揚げ)	七分米/砂糖/ごま/ごま油/マヨネーズ/じゃがいも/有塩バター	豚大型もも(脂身付、生)/ツナ缶/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/あおのり(素干し)	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/かぶ/えのきたけ	牛乳 じゃがバター
29 金	麦ご飯 変わり五目豆 野菜のおかか和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/さつまいも/ホットケーキミックス	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/花鰹/味噌/普通牛乳/調製豆乳	にんじん/いんげん/小松菜/もやし/キャベツ/玉葱/レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン
30 土	鶏もろろ并 味噌汁(豆腐・油揚げ) グレープフルーツ	七分米/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま/せんべい	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/油揚げ/味噌/普通牛乳	しょうが/小松菜/グレープフルーツ	牛乳 せんべい

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー：493 タンパク質(g)：20.8 脂質(g)：16.7 カルシウム(mg)：275 塩分：1.4
	幼児	エネルギー：551 タンパク質(g)：22.7 脂質(g)：17.0 カルシウム(mg)：229 塩分：1.6

☆午前のおやつは、牛乳です。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。
 ☆補食のおにぎりは、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。



3月3日はひな祭りです。ひな祭りの食べ物の一つ「菱餅」は、ひし形のお餅を重ねたもので、冬の寒い季節から雪(白)がとけ生命力たくましい新芽が出て葉(緑)になり美しく香り高い桃の花(赤・ピンク)が咲くように立派な女性になるようにとの願いが込められているようです。またひなあられば、菱餅を砕いて食べやすくしたものと書かれています。ひなあられに使われている白や黄色、緑、ピンクは四季を表していると言われていて、子どもの成長を願うものとされています。

保育園では、給食はちらし寿司、おやつはひな祭りサンド、ひなあられの献立を予定しています。

