

令和6年3月 食事予定献立表

栄養士：なるせ きょうこ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	
1	金	ひなまつりメニュー	<若竹汁> たけのこ(10)わかめ(8) たまねぎ(15) 鰹・昆布だし 醤油	<さつますもじ ~郷土料理~> 五分つき米 油 醤油 砂糖 みりん にんじん(10)干しいたけ(0.5) ごぼう(8)かまぼこ(5) ほうれんそう(10)卵(10) すし酢	<はるやさいの和え物> キャベツ(40)コーン(5)菜の花(8) ごま めんつゆ <鶏のてり焼き> 鶏肉(40)醤油 酒 みりん 砂糖	うのはな クッキー	いちごババロア ババロアの素(15)牛乳(40) 生クリーム(8)いちご(7)		
2	土	豆腐チャンプルー	豆腐(30)ツナ(8) 卵(12)	もやし(23)にら(2)にんじん(10)しょうが(1)	ごま油 砂糖	中華だし 醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
		中華スープ		たまねぎ(20)こまつな(10) まいたけ(7)		鶏がらスープ 醤油			
23	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
4	月	★ハヤシライス	牛肉(30)	たまねぎ(30)にんじん(15) グリーンピース(3)	五分つき米 じゃがいも(15) 油	ハヤシルウ	ベジタブル スティック	きなこラスク 食パン(40)きなこ(2) 砂糖(3) マーガリン	
		マカロニサラダ	かにかま(8)	キャベツ(20)きゅうり(10)	マカロニ(5)	ドレッシング			
25	月	果物		でこぼん(50)			麦茶	麦茶	
5	火	★チキン南蛮	鶏もも(40)卵(12)	たまねぎ(18)パセリ(0.4)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	酢 醤油 みりん	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
		ブロッコリーのゆかり和え		ブロッコリー(25)カリフラワー(15)えのき(10)		ゆかり粉 塩			
		かまぼこのすまし汁	かまぼこ(8)	はくさい(20)もやし(10)みつば(3)		鰹・昆布だし 醤油			
19	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
6	水	魚のごまソースかけ	白身魚(40)	しょうが(0.3)	ごま 油 小麦粉	酒 醤油 みりん 酢	小魚 せんべい	★コーンフレーク入り フルーツヨーグルト ヨーグルト(70)いちご(10) みかん缶(15) 砂糖 コーンフレーク(2)	
		切干大根の含め煮	油揚げ(2)	切干大根(4)いんげん(3)にんじん(10)	砂糖	醤油 みりん			
		豚汁	豚こま肉(18) みそ(9)	にんじん(8)ごぼう(6)干しいたけ(0.5) だいこん(23)ふかねぎ(3)	さつまいも(23) 油	いりこだし			
18	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
7	木	えびと野菜の卵とじ	えび(15)卵(30) 厚揚げ(20)	たまねぎ(30)しめじ(10)テンゲンサイ(15)	油 砂糖	醤油 みりん 酒	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
		はくさいの昆布和え		はくさい(40)にんじん(10)スナップえんどう(8)		塩昆布 醤油			
		みそ汁	みそ(9)	だいこん(15)えのき(10)かぼちゃ(20) にら(2)		いりこだし			
21	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
8	金	★カレーうどん	豚こま肉(30)油揚げ(3)	たまねぎ(20)しめじ(8)にんじん(10) ふかねぎ(5)	うどん(乾麺) (40)片栗粉 油	カレーウ 醤油 酒 鰹だし	クラッカー	おかかおにぎり 五分つき米 鰹節 醤油	
		コールスローサラダ	ハム(5)	キャベツ(30)コーン(5)きゅうり(10)	マヨネーズ	醤油 こしょう 酢			
22	金	果物		サワーポメロ(40)			麦茶	麦茶	
9	土	卒園式	たいようぐみさん、ごそつえん おめでとうございます						
11	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<厚揚げのうま煮> 厚揚げ(30)だいこん(30)ちくわ(8) にんじん(10)れんこん(10)グリーンピース(3) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<さつま芋のみそ汁> たまねぎ(15)さつまいも(20) えのき(10)ふかねぎ(3) いりこだし みそ(9)		フィンガー ビスケット	レーズンスコーン 小麦粉(20)マーガリン(4) 砂糖(4) ベーキングパウダー 牛乳(8) レーズン(4) 塩	
12	火	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(40) ウインナー(20) キャベツ(15) 油 塩 こしょう ケチャップ	<ツナと野菜のソテー> ツナ(10)もやし(20)にんじん(8) エリンギ(8)アスパラガス(10) マーガリン 醤油	<ほうれん草とコーンのスープ> クリームコーン缶(20) たまねぎ(20)コーン(5) ほうれんそう(8)コンソメ 醤油	<果物> いちご(20) <牛乳> 牛乳(180)	小魚 せんべい	新じゃが芋のフライドポテト(のり塩) じゃがいも(60) 油 青のり粉 塩	
13	水	お別れ遠足	愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶
14	木	魚のパン粉焼き	白身魚(40) 粉チーズ(1)		マヨネーズ パン粉	酒 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
		もやしのナムル		にんじん(10)もやし(30)きゅうり(20)	ごま油 砂糖	酢 醤油 みりん			
		オニオンスープ	ベーコン(3)	たまねぎ(20)コーン(5)パセリ		コンソメ 塩 こしょう			
26	火	★チキンライス	鶏こま肉(15)	たまねぎ(15)人参(8)グリーンピース(3)	五分つき米 マーガリン	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	麦茶	ミルク	
15	金	春雨炒め	合びき肉(25)	たまねぎ(30)にんじん(10)生しいたけ(10) ピーマン(8)にんにく(0.5)しょうが(0.5)	ごま油 緑豆春雨(20) 砂糖	醤油 酒 鶏がらスープ	えびしお	チーズ蒸しパン 小麦粉(20) チーズ(8) 砂糖 ベーキングパウダー(0.6) 卵(10)牛乳(10) マーガリン	
		わかめスープ	ちくわ(5)	わかめ(8)まいたけ(10)みずな(10)	ごま	中華だし 醤油			
27	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
16	土	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12)いんげん(3) 糸こんにゃく(18)	じゃがいも(35) 油 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
		豆腐のみそ汁	豆腐(20)みそ(9)	こまつな(15)えのき(10)		いりこだし			
28	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
29	金	年度末保育	年度末保育のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。 4/2より給食の提供が始まります。					グリーンコープの おやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶
30	土								

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

♪3月の旬の食材♪

<野菜>キャベツ、グリーンピース、こまつな、たけのこ、みつば、みずな、さやえんどう、にら、なのはな、アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ
<魚介>たい、あさり、わかめ、さより、いか
<果物>いちご、いよかん、でこぼん

