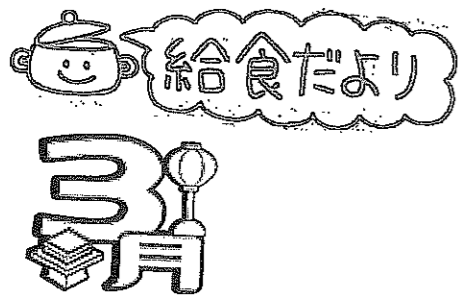


献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	①ご飯 ②鶏肉のごまみそ焼き ③コロコロ納豆和え♪ ④むらくも汁♪	①牛乳 ②ミートマカロニ♪ ③果物	米、マカロニ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、すりごま、みそ、粉チーズ	みかん、玉葱、大根、人参、ミニトマト、胡瓜、青梗菜	牛乳 せんべい	17	火	①ご飯 ②豚肉の生姜焼き ③みかんの甘酢和え ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②おやつ餃子♪ ③果物	米、餃子の皮、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、豆腐、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、玉葱、ミニトマト、胡瓜、人参、にら、みかん缶、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット
3	火	①ちらし寿司☆ひなまつり☆卒園遠足☆ ②菜の花のおひたし ③花魁のすまし汁	①お茶 ②手作り桜もち ③ひなあられ	米、花魁、三温糖、油、道明寺粉	こしあん、でんぶ、ごま	ほうれん草、人参、ミニトマト、蓮根、菜花、葱、絹さや	牛乳 ビスケット	18	水	①ご飯 ②サーモンフライ♪ ③れんこんの梅マヨネーズ和え♪ ④春雨スープ♪	☆ひまわり調理保育☆ クレープ ①牛乳③果物 ②ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、春雨、マヨネーズ	牛乳、鮭、なると、かつお節、バター	オレンジ、蓮根、人参、青梗菜、ミニトマト、コーン缶、苺ジャム、梅びしお	牛乳 せんべい
4	水	①ジャムサンド ②グリーンサラダ ③ワンダンスープ	①牛乳 ②チキンライス ③果物	ロールパン、米、ワンダンの皮、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉	バナナ、トマト、キャベツ、人参、ブロッコリー、苺ジャム、青梗菜、胡瓜、もやし、玉葱、コーン缶、葱、ピーマン、水煮筍	牛乳 せんべい	19	木	①黒糖パン♪ ②パンパシチュー♪ ③フルーツサラダ	①お茶☆お彼岸☆ ②おはぎ ③果物	黒糖パン、米、もち米、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、こしあん、バター、きな粉	バナナ、トマト、南瓜、玉葱、人参、クリームコーン缶、キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶	牛乳 ビスケット
5	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ♪ ③ほうれん草ときのこのサラダ♪ ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②焼きうどん♪ ③果物	米、干しうどん、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚レバー、豚肉、油揚げ、みそ、ベーコン	オレンジ、トマト、ほうれん草、キャベツ、玉葱、しめじ、えのき、人参、ピーマン、生姜、葱、生わかめ、コーン缶	牛乳 ビスケット	20	金	☆春分の日☆					
6	金	①カレーライス♪ ②もりもりキャベツサラダ	①お茶 ②フルーツヨーグルト♪	米、じゃがいも、小麦粉、油、マーガリン、はちみつ、三温糖	ヨーグルト、豚肉、ウインナー	トマト、玉葱、キャベツ、りんご、もも缶、みかん缶、バナナ、人参、トマト缶、胡瓜、セロリ、干しぶどう、にんにく	牛乳 せんべい	21	土	①カレーうどん ②ジャーマンポテト ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	じゃがいも、干しうどん、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、バター	玉葱、キャベツ、人参、葱	牛乳 ビスケット
7	土	①肉みそうどん ②ブロッコリーのとりみ炒め ③ヨーグルト	①牛乳 ②さつまいもケーキ ③せんべい	干しうどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ウインナー、みそ	ブロッコリー、葱、人参、玉葱、椎茸、生姜	牛乳 ビスケット	23	月	①ご飯 ②アドボ(フィリピン料理)♪ ③シルバーサラダ♪ ④野菜スープ	①牛乳 ②カレーピラフ ③果物	米、春雨、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ベーコン	りんご、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、コーン缶、葱、小松菜、ピーマン、にんにく	牛乳 せんべい
9	月	①ご飯☆誕生会☆ ②鶏のから揚げ♪ ③キャベツのゆかり和え ④きのこのスープ♪	①牛乳 ②パンパキンケーキ ③果物	米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	キャベツ、南瓜、りんご、トマト、胡瓜、玉葱、人参、舞茸、しめじ、えのき、椎茸、にんにく、生姜	牛乳 せんべい	24	火	①ご飯 ②おからコロッケ♪ ③ひじきのマリネ ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②数ラスク ③果物	米、じゃがいも、パン粉、焼ふ、三温糖、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、おから、バター、みそ、ツナ缶、油揚げ	バナナ、大根、小松菜、ミニトマト、玉葱、人参、胡瓜、ひじき	牛乳 ビスケット
10	火	①わかめご飯♪☆お別れ会食☆ ②和風ミートローフ♪ ③さつま芋の甘煮♪フライドポテト ④キャベツのスープ	①牛乳 ②バナナきなこ♪	米、さつまいも、フライドポテト、三温糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉	バナナ、玉葱、人参、ミニトマト、キャベツ、大根、しめじ、レモン果汁	牛乳 ビスケット	25	水	①ご飯 ②さわらの煮付け ③五目煮 ④そうめんのすまし汁♪	①牛乳 ②大学芋♪ ③果物	さつまいも、米、三温糖、干しとうもろ、油、片栗粉	牛乳、鱈、鶏肉、大豆、水煮、黒ごま	オレンジ、人参、蓮根、牛蒡、えのき、生姜	牛乳 せんべい
11	水	①ご飯 ②筑前煮♪ ③かぶと胡瓜の酢の物 ④白菜のみそ汁	①牛乳 ②白ごまトースト♪ ③果物	米、食パン、三温糖、マーガリン、板こんにゃく、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、すりごま	オレンジ、かぶ、人参、胡瓜、白菜、ミニトマト、牛蒡、蓮根、水煮筍、生わかめ	牛乳 せんべい	26	木	①ご飯 ②はんぺんチーズフライ♪ ③中華サラダ ④大根としめじのみそ汁	①牛乳 ②焼きそば♪ ③果物	米、焼きそば麺、パン粉、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、白はんぺん、豚肉、チーズ、みそ	りんご、もやし、トマト、大根、人参、胡瓜、キャベツ、ピーマン、玉葱、しめじ	牛乳 ビスケット
12	木	①なすミートスパゲティ♪ ②さつまいものサラダ ③チンゲン菜と豆腐のスープ	①牛乳 ②シリアルクッキー ③果物	スパゲティ、さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、コーンフレーク、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、バター、卵	バナナ、トマト、玉葱、青梗菜、なす、胡瓜、人参、トマト缶、水煮筍、干しぶどう、にんにく	牛乳 ビスケット	27	金	①ご飯 ②肉豆腐 ③キャベツのおかか和え ④大根のみそ汁	①牛乳 ②アップルパイ♪ ③果物	米、さつまいも、餃子の皮、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、バター、かつお節	バナナ、人参、大根、キャベツ、もやし、玉葱、りんご、しめじ	牛乳 せんべい
13	金	①ご飯☆卒園式☆ ②さばの塩焼き ③ごま和え ④じゃが芋のみそ汁	①お茶 ②桜えび入りおむすび ③チーズ	米、じゃがいも、三温糖	鯖、チーズ、油揚げ、みそ、すりごま、干しえび	キャベツ、玉葱、ほうれん草、ミニトマト、人参	牛乳 せんべい	28	土	①高野豆腐のそぼろ丼 ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②バナナカップケーキ ③せんべい	米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、みそ、豆乳、凍り豆腐、バター	玉葱、人参、バナナ、葱	牛乳 ビスケット
14	土	①和風タコライス ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②きなこ蒸しパン ③せんべい	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、豆乳、きな粉	白菜、キャベツ、玉葱、コーン缶、人参、小松菜、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット	30	月	①ご飯 ②カレー肉じゃが♪ ③ブロッコリーの和え物♪ ④なすのみそ汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン♪ ③果物	じゃがいも、ロールパン、米、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、きな粉	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、なす	牛乳 せんべい
16	月	①ご飯 ②マーボー豆腐♪ ③ナムル	①牛乳 ②ピザトースト♪ ③果物	米、食パン、片栗粉、ごま油、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、みそ	トマト、りんご、ほうれん草、もやし、葱、玉葱、人参、ピーマン、にんにく	牛乳 せんべい	31	火	①きのこご飯♪ ②竹輪の磯辺揚げ♪ ③かぼちゃの煮物♪ ④豆腐のすまし汁♪	①牛乳 ②お好み焼き♪ ③果物	米、お好み焼き粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ちくわ、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏肉	バナナ、南瓜、ミニトマト、キャベツ、人参、舞茸、しめじ、椎茸、葱、青のり	牛乳 ビスケット

☆納品の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。
♪3月はひまわり組のリクエスト献立となっております♪

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長を祈る節句。
雛人形や桃の花を飾り、ひなあられや菱餅をお供えます。
ひな祭りの行事食として、
彩りよいちらし寿司と蛤のお吸い物。
蛤の二枚の貝殻は同じ貝殻しか合わないことから、対の縁で結ばれるようにという願いから食べられてきました。
ひなあられの桃・緑・黄・白の色は「春・夏・秋・冬」をあらわし、一年を通して健康にという願いが込められています。



3月20日 (H29年) 春分の日

自然をたたえ、生物をいつくしむ日。桜の開花予想が聞かれるのもこの頃から。
春の彼岸に食べる「ぼた餅」は、小豆のこしあんを春に咲く「牡丹」に見立てて「牡丹餅(ぼたもち)」といわれます。
(秋の秋分の日に食べる「おはぎ」は小豆の粒あんを、

秋に咲く萩の花に見立て「お萩」といわれるそうです。) この日は、昼の長さや夜の長さが同じになり、夜が長かった冬から春になるという、はつきりした証しとなる時期でもあります。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	515 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	210 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.4 g