

日	曜	屋 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
2	月	ごはん キャベツと人参のスープ マーボー豆腐(豚肉 ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが) スティックきゅうり(マヨドレ) 果物	コーンフレッククッキー・牛乳 (バター 小麦粉)	<p>&lt;旬のもの&gt; うど かぶ キャベツ 小松菜 さやえんどう 春菊 菜の花 ニラ 三つ葉 ブロッコリー 水菜 さより わかさぎ いか はまぐり ほたて ワカメ いちご いよかん はっさく</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・柑橘類・いちごを提供予定です)</p>  <p>～★がついているメニューについて～ 毎年かりん組さんに「保育園の好きなメニュー(リクエストメニュー)」を教えてください、3月の献立に取り入れています。 今年は「うどん」と答えてくれた子が何名かいたので、12月に実施した「うどん作り」を3月30日(月)に再度実施することにしました！ 当日までに、エプロン・三角巾・マスクをご準備ください。</p>  <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量513kcal たんぱく質19.7g 脂質17.5g 塩分1.9g 乳児：熱量433kcal たんぱく質17.0g 脂質15.4g 塩分1.5g</p>
3	火	ちらし寿司(鮭 しいたけ 人参 れんこん 絹さや コーン) 花巻とみつばのすまし汁 菜の花とツナのマヨ和え(ほうれん草 人参) (0.1歳児：菜の花なし)	おひなさまクレープ・牛乳 (ホットケーキミックス 牛乳 ホイップ いちご)	
4	水	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ★とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ごま) かぶのあちら漬け(きゅうり 人参) 果物	焼き芋・麦茶 (さつま芋)	
5	木	5日：★ドライカレー(豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン にんにく しょうが ケチャップ ソース) 19日：★カレーライス(豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 にんにく しょうが 牛乳) えのきとコーンのスープ マカロニサラダ(きゅうり 人参 ハム マヨドレ)	5日：★サイダーゼリー(レモン果汁 いちご 白桃缶 みかん缶)・せんべい・麦茶 19日：★フルーツポンチ(みかん缶 白桃缶 バイン缶 いちご)・麦茶	
6	金	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 ごま) かぶと大根のすまし汁 さわらの西京焼き たくあんときゅうりの和え物(ごま)	インドサモサ・牛乳 (豚肉 じゃが芋 玉ねぎ カレー粉 小麦粉 餃子の皮)	
7	土	ピビンパ丼(豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま) チンゲン菜と大根のスープ さつま芋のレーズン煮	メロンパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	
9	月	ごはん 白菜とねぎのスープ 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 人参 ねぎ グリンピース にんにく しょうが) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	★和風スパゲティ・麦茶 (ツナ 玉ねぎ ビーマン パプリカ えのき にんにく きざみのり)	
10	火	玄米ごはん(ごま塩) なめこ汁(絹さや) 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ビーマン) キャベツのみそマヨネーズ和え(人参 きゅうり ちくわ) 果物	スノーボール・牛乳 (小麦粉 バター)	
11	水	★パン クリームコーンスープ(玉ねぎ パセリ 牛乳) かじきまぐろのかりかりフライ(コーンフレック 小麦粉 牛乳 カレー粉) ツナサラダ(キャベツ きゅうり 人参)	鶏ぞうすい・麦茶 (ねぎ みつば)	
12	木	ゆかりごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 12日：★鶏肉の照り焼き/26日：★焼き鳥(ねぎ ビーマン) ほうれん草の磯辺和え(もやし 人参) 果物	12日：かぼちゃとチーズの蒸しパン(小麦粉 牛乳)・牛乳 26日：★ココア蒸しパン(小麦粉 牛乳)・牛乳	
13	金	ごはん 豚汁(大根 人参 里芋 玉ねぎ) ★鮭の塩焼き ひじきの煮物(豚肉 人参 いんげん れんこん)	ツナカレトースト・牛乳 (食パン マヨドレ 玉ねぎ パセリ)	
14	土	あんかけ焼きそば(中華麺 豚肉 白菜 人参 しいたけ 絹さや) キャベツとまいたけのスープ もやしとコーンの中華和え(ワカメ)	昆布おにぎり・麦茶	
30	月	★カレーうどん(かりん組のみ：手作りうどん)(豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ あさつき) じゃが芋のそぼろ煮(豚肉 玉ねぎ グリンピース) 果物	五平餅・麦茶 (じゃこ みそ ごま)	
17	火	ごはん ホワイトシチュー(ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳) ★鶏肉のからあげ ★ブロッコリーのサラダ(ハム パプリカ コーン)	★ロールケーキ・牛乳 (ホットケーキミックス 牛乳 卵 生クリーム 白桃缶 いちご)	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。