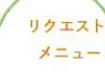
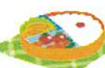


令和5年3月の予定献立表

安謝こども園



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	納豆ごはん、沖縄風煮付け ほうれん草とツナのごま和え、フルーツミルク	むぎちや ジャムサンド	豚肉、厚揚げ、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、こんにゃく、食パン	だいこん、こんが、にんじん、いんげん、ほうれんそう、コーン、キャベツ、えのき、みかん、いちごジャム
2	木	パン、マカロニグラタン、ツナサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちや おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、鮭	パン、小麦粉、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、レタス、コーン、りんご、のり
3	金	ひな祭りちらし寿司、白身魚フライ すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちや メロンパン	白身魚、卵、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉、麩	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、いんげん、菜の花、えのき、いちご
4	土	鶏照焼き丼、スープ、フルーツ、むぎちや	ミルク ツナサンド	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	パン、じゃがいも、米、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、パイン
6	月	ごはん、シチュー、サラスパ、フルーツ、ミルク	むぎちや クレープ	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、パスタ、小麦粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ、バナナ
7	火	スパゲティミートソース コールスローラダ かぼちゃの豆乳スープ、フルーツ、ミルク	むぎちや おにぎり	合いびき肉、粉チーズ、豆乳、牛乳、鮭	スパゲティ、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトソース、キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ、オレンジ、のり
8	水	あわごはん、サイコロステーキ風 ごぼうサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちや バースデーケーキ	豚肉、合いびき肉、ウインナー	米、じゃがいも	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、長ネギ、りんご
9	木	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ フルーツ、ミルク	ミルク コーンフレーク	鶏もも、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、小麦粉	きゅうり、トマト、長ネギ、キウイ
10	金	弁当会	むぎちや チーズケーキ	クリームチーズ、卵	小麦粉、バター	
11	土	もずく丼、アーサ汁、フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、ハム、チーズ	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、あおさ、りんご
13	月	カレーライス、ビーチヨーグルト、ミルク	むぎちや アメリカンドッグ	鶏もも、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もも缶
14	火	あわごはん、ハンバーグ、ポテサラダ、 コーンスープ、フルーツ	むぎちや サーティーアンダギー	合いびき肉、牛乳、ベーコン、チーズ	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、オレンジ
15	水	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ アスパラスープ、フルーツ、ミルク	むぎちや 焼き芋	魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、さつまいも	きゅうり、にんじん、コーン、アスパラ、ブロッコリー、赤ピーマン、みかん、ほうれんそう
16	木	グファン、ミヌダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 数チャンブルー、ウシル(汁物)、フルーツ ミルク	むぎちや アガラサー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、強力粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、パイン
17	金	あわごはん、豆腐ハンバーグ キャベツとアスパラの炒め煮 スープ、フルーツ、ミルク	むぎちや きなこラスク	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、長ネギ、ほしひじき、キャベツ、アスパラ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、りんご
18	土	オムライス、キャベツスープ、フルーツ むぎちや	ミルク ホットドッグ	鶏もも、卵、ウインナー	米、パン	たまねぎ、キャベツ、コーン、りんご
20	月	ハヤシライス、ミモザサラダ、フルーツ むぎちや	ミルク ビスケット	豚肉、卵	米	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、バナナ
22	水	沖縄そば、白和え、フルーツ、ミルク	むぎちや ジューシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、赤ピーマン、きゅうり、りんご、ほしひじき、にんじん、にら
23	木	あわごはん、レバーフライ、 キャロットサラダ、もずくスープ、 フルーツ、ミルク	むぎちや 白玉きな粉団子	レバー、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、パン粉、ごま、白玉粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、もずく、たまねぎ、こねぎ、パイン
24	金	タコライス、さつまいものサラダ オニオンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちや たまごサンド	合いびき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、ハム	米、さつまいも、パン	たまねぎ、レタス、トマト、コーン、えだまめ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり
25	土	やきそば、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちや おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、しらす	中華めん、米、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、長ネギ、えのき、みかん、ごまつな、のり
27	月	あわごはん、クーピーリチー かぼちゃのじやこがらめ みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちや ワインロールパイ	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、しらす、牛乳、ウインナー、卵	米、あわ、こんにゃく、パイ生地	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、ごまつな、みかん
28	火	あわごはん、コロコロ酢豚風、 チーズ春巻き、中華スープ、フルーツ ミルク	むぎちや オートミールクッキー	白身魚、チーズ、豆腐、牛乳	パン、片栗粉、米、オートミールごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、えのき、パイン
29	水	あわごはん、イナムドウチ 人参シリシリ、ウサチ小(グワー) フルーツ、ミルク	むぎちや ベイクドポテト	豚肉、カステラかまぼこ、しらす、卵、ハム、牛乳	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、にら、ごまつな、きゅうり、コーン、りんご
30	木	あわごはん、ごぼうの肉巻き シマナーチャンブルー、みそ汁、フルーツ むぎちや	ミルク スティックパン	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉	ごぼう、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、みかん
31	金	お弁当	ミルク お菓子			

作成:管理栄養士 幸正 直子

ひな祭りの日の食べ物

ひな祭りでは女の子の健やかな成長を願う日ですが、ちょうどこの時期、桃の花が咲くため「ももの節句」とも言われているそうです。

『ちらし寿司』は縁起の良い食べ物として工芸やれんこん、豆などが入り、彩り豊かで、お祝い膳としても華やかになります。

『ひしもちは3色それぞれ下から、緑はよもぎの葉で厄除けを→白は菱の実で子孫繁栄を→赤はクチナシで魔除けという意味と、雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、その上では桃の花(赤)が咲いている、という春の風景を表しているとも言われています。そのひしもちはくだいて作ったものが、『ひなあられ』なのだそう。

