



# 令和6年3月の予定献立表

安謝こども園

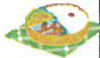
ひな祭り



ぞっせんおめでとう!



琉球料理の日



日曜日	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)	体の調子をどとのえる(みどり)
	1 金	ひな祭り寿司、照焼きチキン 菜の花のおかか和え すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ひしもち風ケーキ	卵、鶏もも肉、糸かつお、豆 腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	にんじん、しいたけ、かんぴょう、れんこん、さやいんげ ん、菜の花、赤ピーマン、長ネギ、いちご、ほうれんそう
	2 土	にんじんにら丼、みそ汁、りんご、むぎちゃ	ミルク スティックパン	豚肉、卵、牛乳	米	にんじん、にら、はくさい、りんご
	4 月	オムライス、ウインナー、コンソメスープ、フ ルーツ、ミルク	むぎちゃ オレンジゼリー、クラッ カー	鶏もも肉、ウインナー	米、小麦粉、じゃがいも	にんじん、ピーマン、たまねぎ、りんご
	5 火	あわごはん、チーズハンバーグ、目玉焼き ポテト、アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースデーケーキ	合いびき肉、チーズ、たまご	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおさ、りんご
	6 水	スパゲッティ、ピザ、キャベツスープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、ウインナー、チー ズ	スパゲティ、小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オレンジ
	7 木	沖縄そば、だし巻きたまご、ぜんざい、ミ ルク	むぎちゃ ジュージーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、卵	沖縄そば、米	こねぎ、ひじき、にら
	8 金	おにぎり、豚汁、ウインナー、フルーツ、ミル ク	むぎちゃ クッキー	豚肉、ウインナー	米、小麦粉	だいこん、にんじん、ごぼう
	9 土	三色丼、みそ汁、フルーツ、むぎちゃ	ミルク あんパン	豚ひき肉、卵、牛乳	米	ほうれんそう、だいこん、はくさい、みかん
	11 月	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ポパイケーキ	白身魚、ハム、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、 さつまいも、ごま	アスパラ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、い ちご
	12 火	シチュー、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこラスク	とりもも肉、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、みかん
	13 水	タコライス、もずくスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ サーターアランダギー	合いびき肉、チーズ	米	たまねぎ、レタス、トマト、もずく、ネギ、パイン
	14 木	おにカレー、すまし汁、アイスクリーム	むぎちゃ フレンチトースト	豚ひき肉、大豆、牛乳、卵	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
	15 金	あわごはん、サバのみそ煮 山海和え、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ヨーグルトスコーン	さば、豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、ごま、HM粉	長ねぎ、はくさい、オクラ、えのき、にんじん、こまつな、 パイン
	16 土	大根キーマカレー、フルーツ、むぎちゃ	ミルク 蒸しパン	合いびき肉、牛乳	米、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、かほ ちゃ、いんげん、パイン
	18 月	もずく丼、アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこパン	卵、豚ひき肉、ハム、豆腐、牛 乳	米、片栗粉、じゃがいも	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ごぼう、にん じん、きゅうり、あおさ、りんご
	19 火	やしそば、ブロッコリーのおかか和え みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	豚肉、豆腐、牛乳	中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、 わかめ、みかん
	21 木	カレーライス、フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ メロンパン	ヨーグルト	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ
	22 金	弁当会	むぎちゃ りんごパウンドケーキ	たまご	小麦粉	りんご
	23 土	鶏の照焼き丼、中華スープ、フルーツ、むぎ ちゃ	ミルク 芋パン	鶏もも肉、卵、牛乳	パン、米	キャベツ、だいこん、長ネギ、みかん
	25 月	あわごはん、魚のねぎみそ焼き キャロットサラダ、すまし汁、フルーツ、ミ ルク	むぎちゃ サンドウィッチ	白身魚	米、パン	ねぎ、にんじん、キャベツ、レーズン
	26 火	あわごはん、鶏のチーズフライ ミモザサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オートミールクッキー	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、じゃがい も	キャベツ、ブロッコリー、いちご
	27 水	あわごはん、ごぼうの肉巻き ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ アメリカンドッグ	豚肉、牛乳、ウインナー	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、長ネギ、パイン
	28 木	あわごはん、魚のオレンジソースかけ おからサラダ、中華スープ、フルーツ、ミル ク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	白身魚、おから、牛乳、卵	パン、片栗粉、米	わかめ、ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、りんご
	29 金	弁当(新年度準備)	むぎちゃ みかん、クラッカー			
	30 土	弁当(新年度準備)	むぎちゃ バナナ、せんべい			

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <寿司>

ひな祭りの節句や卒業・入学などのお祝いのお祝いのお祝いのお祝いの場ではおすしがよく作られます。  
おすしには伝統的なものから現代風のものまでいろいろあり、世界中で親しまれています。  
種類も、魚を乗せたにぎりずしや具を乗せたり混ぜ込んだりするちらしずし、のりで巻いた巻きずし、いなりずし、押しずしなどたくさんありますね。  
冷蔵庫のなかった昔は、日持ちするよう植物の葉で包んだり、塩や酢でしめた魚や甘辛く煮た野菜などが具に使われていました。  
最近では創作寿司として魚だけでなく肉やチーズ、果物など、形も味もユニークなおすしが各国で生まれ、親しまれています。  
みんなはどんなおすしが好きですか？

