

3月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	スパゲティナポリタン サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 桜餅	スパゲティ トマトソース 塩 もち粉 砂糖 オリーブ油	卵 ベーコン チーズ 小豆あん 鶏ガラ	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 わかめ しめじ オレンジ
2	火	あわご飯 デリシャス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ オレンジマーマレード じゃが芋 みそ 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 ミルク	春キャベツ 新玉葱 人参 小松菜 アスパラ りんご
3	水	おひな様寿司 魚フライ おから入り菜の花和え 貝汁 フルーツ ひなあられ ミルク	麦茶 お菓子	米 パン粉 小麦粉 酢 あられ 菜種油	白身魚 おから 卵 かつお あさり	菜の花 ほうれん草 しいたけ かんぴょう オレンジ
4	木	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ごま 麩 三温糖 ビスケット 菜種油	豚肉 ツナ かつお	長命草 南瓜 人参 もやし ピーマン ネギ 生姜 りんご
5	金	あわご飯 レバーにら炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 タンナフアクルー	米 あわ 春巻きの皮 タンナフアクルー ごま油	レバー 豚肉 チーズ 鶏ガラ ミルク	にら 人参 もやし チンゲン えのき茸 オレンジ
6	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
8	月	あわご飯 千草焼き ひじき入り煮 みそ汁 フルーツ	麦茶 大学芋	米 あわ みそ 砂糖 塩 さつまいも ごま 醤油 菜種油	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 ミルク	ブロッコリー チンゲン パプリカ ひじき しいたけ りんご
9	火	菜の花カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ 砂糖 パン	鶏肉 レバー ヨーグルト ミルク	れんこん 菜の花 玉葱 人参 りんご フルーツカクテル
10	水	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 小麦粉 春雨 コーンフレーク	白身魚 卵 チーズ 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン 白菜 人参 玉葱 長ネギ オレンジ
11	木	お誕生会メニュー	麦茶 パスデーケーキ	米 ケチャップ ケーキ バター オリーブ油	合挽肉 卵 鶏ガラ チーズ ベーコン ミルク	ブロッコリー レタス トマト アスパラ オレンジ
12	金	沖縄そば ンスナバースーナー フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	不断草 人参 きゅうり ねぎ ひじき にら パイン
13	土	人参にら丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 塩 醤油 パン	豚肉 ミルク	人参 にら バナナ
15	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつまいも揚げ団子	米 あわ 砂糖 醤油 白玉粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 G.P しいたけ こんにゃく りんご
16	火	パン 鶏グラタン レバーサラダ ミルク わかめスープ フルーツ (リクエストメニュー)	麦茶 アイスクリーム	ロールパン マカロニ 塩 じゃが芋 醤油 マヨネーズ	鮭 レバー 鶏肉 チーズ 鶏ガラ ミルク アイスクリーム	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン オレンジ
17	水	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 みそ ごま 醤油 ミロ 砂糖 バター	カレイ 油揚げ 煮干し おから 卵 ミルク	ブロッコリー パプリカ 白菜 ごぼう ネギ 人参 りんご
18	木	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 芋いりこの甘露煮	米 あわ 砂糖 醤油 さつまいも	豚肉 厚揚げ ゼラチン 卵 いりこ ミルク	小松菜 大根 人参 チンゲン 昆布 こんにゃく りんご
19	金	弁当会	麦茶 ヨーグルトパイ	砂糖 ストロベリーソース ビスケット バター	ヨーグルト ミルク	レモン
22	月	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 ジャムサンド	米 あわ 砂糖 醤油 酢 食パン ジャム ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト わかめ えのき茸 生姜 りんご
23	火	あわご飯 鯖のみそ煮 春野菜チャンプルー フルーツ 麦茶	麦茶 アメリカドック	米 あわ みそ おつゆ麩 ホットケーキミックス	鯖 豆腐 ウインナー 卵 ミルク	カリフラワー 春キャベツ アスパラ 人参 小松菜 りんご
24	水	あわご飯 レバーの竜田揚げ アーサ汁 キャロットサラダ フルーツ	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス アオサ りんご オレンジ
25	木	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	麦茶 焼き芋	米 小麦粉 デミグラソース さつまいも 塩 醤油 マヨネーズ	牛肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ りんご
26	金	あわご飯 キピナゴの磯部揚げ きこのマリネ セロリースープ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 あわ かたくり粉 砂糖 小麦粉 酢 醤油 サラダ油	キピナゴ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 セロリー ピーマン トマト 玉葱 えのき バナナ オレンジ
27	土	焼きそば フルーツ	麦茶 調理パン	焼きそば 塩 醤油 パン	豚肉 ミルク	春キャベツ ピーマン 玉葱 木くらげ 人参 焼きのり バナナ
29	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 あわ ケチャップ ソース みそ 小麦粉 黒糖 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン チンゲン きゅうり オレンジ
30	火	職員研修・新年度準備の為、家庭保育のご協力よろしくお願ひいたします。				
31	水	(登園する場合は弁当持参をお願いいたします。)				

栄養士 岸本弘子作成

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。

栄養素は、お互い助け合って私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎない様に また、いろんな食品に朝鮮し食生活を楽しんで下さい。