

3月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	麦茶 せんべい	うどん	五目うどん・小松菜の胡麻和え バナナ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 小松菜・きゅうり・もやし・バナナ	牛乳 ビスケット	421	15.9	16.4
2	木	牛乳 ウエハース	ごはん	照り焼き丼・グリーンサラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・キャベツ・ブロッコリ 人参・もやし	麦茶 焼き芋	451	16.6	13.8
3	金	牛乳 カルケット	ごはん	ちらし寿司・ウインナー 油菜のおかか和え・すまし汁	油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・れんこん・干椎茸・かんぴょう 卵・桜でんぶ・ウインナー・油菜・もやし・ふ・わかめ	カルピス ひなあられ	471	14.6	11.9
4	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし ミニゼリー	麦茶 せんべい	254	7.5	8.9
6	月	麦茶 チーズ	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・生揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 ココア蒸しパン	536	21.8	16.4
7	火	麦茶 マンナ	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	ちくわ・人参・長葱・小女子・干しえび・卵 キャベツ・もやし・きゅうり	手作りヨーグルト	384	16.4	16.4
8	水			～お弁当をお願いします～		ジュース おかし	53	0.6	0.1
9	木	麦茶 オレンジ	ごはん	すき焼き風煮物・マカロニサラダ みそ汁	豚肉・豆腐・玉葱・ごぼう・人参・じゃが芋 しらたき・卵・ハム・マカロニ・きゅうり・ふ・もやし	牛乳 マシュマロサンド	604	20.3	23.1
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり コーン・豆腐・わかめ	麦茶 ショートケーキ	518	16.9	20.7
11	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	245	8.5	5.3
13	月	牛乳 ボーロ	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ かき卵スープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 じゃがバター	440	13.7	18.2
14	火	麦茶 ウエハース	うどん	カレーうどん・茹で卵 ドレッシング漬け	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵・かぶ きゅうり	牛乳 バナナクレープ	513	16.8	27.9
15	水	麦茶 カルケット	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト スパサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン じゃが芋・玉葱・きゅうり・キャベツ・わかめ	麦茶 マーラカオ	514	15.8	18.5
16	木	牛乳 せんべい	パン	ジャムマーガリンパン・グラタン ソーセージスープ・オレンジ	鶏肉・玉葱・コーン・チーズ・オレンジ 魚肉ソーセージ・キャベツ・人参・もやし	麦茶 おにぎり	533	17.9	11.9
17	金	麦茶 リンゴ	ごはん	ニラとコーンの卵焼き・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	卵・ニラ・コーン・ごぼう・人参・もやし きゅうり・わかめ・ふ・玉葱	牛乳 チーズ蒸しパン	503	19.0	14.2
18	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・えのき 椎茸・ミニゼリー	麦茶 せんべい	177	6.7	4.9
20	月	麦茶 ボーロ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	卵(コーン)・鶏挽肉・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・油揚げ・人参	麦茶 変わりピザ	464	20.5	15.8
22	水	麦茶 バナナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	牛乳 がっちゃん山クッキー	660	18.4	30.1
23	木	麦茶 さつま芋	ごはん	わかめごはん・チーズ入りはんぺんフライ コールスローサラダ・みそ汁	はんぺん(生鱈)・チーズ・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・人参・もやし	飲むヨーグルト せんべい	560	15.3	21.8
24	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・卵・おから・人参・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	麦茶 ふラスク	477	14.8	19.7
25	土	麦茶 せんべい	パン	パン・麦茶 ミニゼリー	パン・麦茶・ミニゼリー	麦茶 せんべい	245	8.5	5.3
27	月	牛乳 マンナ	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・キャベツサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬け キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 マカロニあべかわ	547	16.8	21.0
28	火	麦茶 オレンジ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・春雨サラダ みそ汁	生揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・緑豆春雨 もやし・わかめ・きゅうり・ふ・キャベツ	麦茶 味噌蒸しパン	467	16.6	14.1
29	水	麦茶 ボーロ	ごはん	親子丼・もやしの胡麻和え みそ汁	鶏肉・卵・キャベツ・玉葱・人参・たけのこ 干椎茸・もやし・きゅうり・大根・わかめ	麦茶 フライドポテトポテ	366	14.6	8.2
30	木	麦茶 ウエハース	ごはん	青菜ごはん・鶏肉のこうみ焼き ツナサラダ・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・キャベツ・きゅうり・人参 ツナ	麦茶 せんべい	367	21.2	5.8
31	金	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・えのきの酢の物 スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・えのき わかめ・きゅうり・もやし・豆腐・ふ	麦茶 ビスケット	391	15.2	9.7

3月の目標

- ・乳児 基本的習慣やマナーがわかり
自らしようとする。
- ・幼児 一定期間内に食べ終わられる
ようになる。

3日 ひなまつり
ちらし寿司 ひなあられ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、あきはくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいに大根...園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

リクエスト給食を行います

子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定しました。
ゆり組さんに今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞きました。



