

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	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ちらし寿司・ポークピッツ 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・かんぴょう 干椎茸・桜でんぶ・刻みのり・油菜・もやし・豆腐・わかめ	カルピス ひなあられ	403	12.9	5.3
2	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・椎茸・しめじ えのき・ミニゼリー	麦茶 せんべい	272	10.1	5.3
4	月	麦茶 マンナ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵（コーン）・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	牛乳 ココア蒸しパン	535	21.7	18.3
5	火	牛乳 バナナ	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 小松菜サラダ	人参・長葱・ちくわ・小女子・桜えび・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ	麦茶 チーズトースト	446	16.2	24.1
6	水		パン	～お弁当をお願いします～		麦茶 おかし			
7	木	牛乳 せんべい	ごはん	ジャムパン・スパゲティ オレンジ・かき卵スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム オレンジ・卵・えのき・わかめ	麦茶 手作りおこし	484	15.2	13.5
8	金	麦茶 ポーロ	めん	カレーピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	牛乳 バナナクレープ	577	20.2	26.3
9	土	麦茶 せんべい	ごはん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	241	7.5	9.0
11	月	牛乳 ウエハース	うどん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	麦茶 ツナトースト	545	22.2	20.4
12	火	麦茶 さつま芋	ごはん	味噌煮込みうどん・ドレッシング漬け ミニゼリー	鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・大根・ごぼう こんにやく・じゃが芋・かぶ・きゅうり・ミニゼリー	フルーツサラダ	323	12.5	11.5
13	水	麦茶 チーズ	パン	カレーライス・茹で卵 福神漬け・コーンスローサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	牛乳 がっちゃん山クッキー	715	19.1	34.5
14	木	牛乳 カルケット	ごはん	ツナサンド・フライドポテト リンゴ・トマトスープ	きゅうり・ツナ・じゃが芋・リンゴ・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おかかおにぎり	513	14.7	14.6
15	金	麦茶 オレンジ	めん	わかめごはん・チーズ入りはんぺんフライ 春雨サラダ・みそ汁	はんぺん（たら）・チーズ・緑豆春雨・きゅうり もやし・人参・大根・油揚げ	ミルクココア せんべい	507	13.5	18.6
16	土	麦茶 せんべい	ごはん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
18	月	牛乳 マンナ	うどん	ビビンバ丼・南瓜サラダ 春雨スープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・緑豆春雨・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 変わりピザ	449	14.8	16.6
19	火	麦茶 リンゴ	パン	カレーうどん・茹で卵 小松菜の胡麻和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 小松菜・きゅうり・もやし	牛乳 ビスケット	442	17.1	20.3
21	水	牛乳 せんべい	ごはん	ブルーベリージャムパン・グラタン オレンジ・ソーセージスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・オレンジ 魚肉ソーセージ・キャベツ・きゅうり・人参・もやし	麦茶 焼き芋	450	16.3	12.7
22	木	麦茶 ポーロ	パン	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・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 マシュマロサンド	618	18.7	26.3
23	土	麦茶 せんべい	ごはん	パン・麦茶 ミニゼリー	パン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	342	6.4	16.6
25	月	牛乳 カルケット	ごはん	親子丼・もやしの胡麻和え みそ汁	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・たけのこ・干椎茸 卵・もやし・きゅうり・大根・わかめ	麦茶 ふラスク	359	14.7	8.7
26	火	牛乳 バナナ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ マカロニサラダ・みそ汁	鶏挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・ハム マカロニ・きゅうり・ふ・キャベツ	麦茶 マーラカオ	556	18.8	22.5
27	水	麦茶 ポーロ	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・キャベツ・きゅうり・ツナ 人参・もやし	飲むヨーグルト せんべい	442	22.0	9.4
28	木	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・中華サラダ スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・ハム もやし・きゅうり・豆腐・えのき	麦茶 マドレーヌ	548	19.5	21.6
29	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 キャベツサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 せんべい	461	13.2	16.9
30	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

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。

1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れていたでしょうか？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。

