

# 3月の献立表

令和6年度

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	土	むぎちやせんべい	めん	すばげてい・むぎちや みにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・びーまん みにぜりー	むぎちや びすけっと	250	8.7	5.3
3	月	むぎちや ぼーろ	ごはん	ちらしずし・ぼーくびつつ あぶらなのおかかあえ・すましじる	あぶらあげ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・ほししいたけ れんこん・たまご・さくらでんぶ・あぶらな・もやし・とうふ・わかめ	カルピス ひなあられ	522	17.2	16.5
4	火	むぎちや ばなな	うどん	かれーうどん・ゆでたまご どれっしんぐづけ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん ながねぎ・たまご・だいこん・きゅうり	むぎちや ちーずむしぱん	476	16.8	23.1
5	水			～ おべんとうをおねがいます ～		むぎちや おかし	0	0.0	0.0
6	木	むぎちや きゅうり	ぱん	じゃむぱん・ぐらたん そーせーじすーぷ・おれんじ	とりにく・たまねぎ・こーん・きやべつ・にんじん もやし・ぎょにくそーせーじ・おれんじ	むぎちや てづくりおこし	456	16.0	15.7
7	金	むぎちや ちーず	ごはん	ぎせいとうふ・きんぴらごぼう すのもの・みそしる	とうふ・ほししいたけ・にんじん・みつば・たまご ごぼう・もやし・きゅうり・わかめ・たまねぎ・あぶらあげ	むぎちや まーらかお	568	22.9	20.5
8	土	むぎちや せんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちや みにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん みにぜりー	むぎちや せんべい	185	6.9	4.9
10	月	むぎちや かるけっと	ごはん	まーぼーどん・はるさめさらだ すーぷ	ぶたひきにく・とうふ・にんじん・ながねぎ・しいたけ・にら りょうとうはるさめ・きゅうり・わかめ・もやし・たまねぎ・ふ	むぎちや ちーずとーすと	457	14.4	16.0
11	火	むぎちや さつまいも	うどん	じゃーじゃーめん・ぼばいさらだ ばなな	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きゅうり ほうれんそう・つな・こーん・ばなな	むぎちや ちやーはんおにぎり	526	18.4	11.6
12	水	むぎちや りんご	ごはん	にくじゃが・なっとう・やさいのなむる みそしる	ぶたにく・じゃがいも・なまあげ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ひきわりなっとう・きやべつ・きゅうり・もやし・だいこん・わかめ	むぎちや にんじんけーき	540	21.6	17.7
13	木	むぎちや せんべい	ごはん	はやしらいす・ゆでたまご だいこんさらだ	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・まっしゆるーむ たまご・はむ・だいこん・きゅうり	むぎちや ふらいどぼてと	454	13.3	18.2
14	金	むぎちや ぼーろ	ごはん	きやろつとびらふ・こーんさらだ とりにくのぱんこやき・すーぷ	たまねぎ・にんじん・とりにく・きやべつ・にんじん もやし・きゅうり・こーん・ふ・わかめ	ふる一つさらだ	402	15.0	12.9
15	土	むぎちや せんべい	めん	すばげてい・むぎちや みにぜりー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・びーまん みにぜりー	むぎちや せんべい	250	8.7	5.3
17	月	むぎちや まんな	ごはん	かれーらいす・ゆでたまご ふくじんづけ・つなさらだ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・たまご ふくじんづけ・きやべつ・きゅうり・もやし・つな	あいすくりーむ	530	14.2	20.1
18	火	むぎちや おれんじ	ごはん	たらのみそばたー・じゃがいもいため こまつなごまあえ・すましじる	たら・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・びーまん こまつな・きゅうり・もやし・とうふ・わかめ	むぎちや みそむしぱん	420	16.4	8.8
19	木	むぎちや ちーず	ごはん	あおなごはん・あげぎょうぎ ちゅうかさらだ・はるさめすーぷ	ぶたひきにく・にら・ながねぎ・きやべつ・しいたけ はむ・もやし・きゅうり・りょくとうはるさめ・わかめ	のむよーぐると せんべい	490	13.4	14.2
21	金	むぎちや うえはーす	ぱん	しょくぱん・ちきんかつ ぼてとさらだ・とまとすーぷ	とりにく・じゃがいも・にんじん・きゅうり・ベーコン きやべつ・たまねぎ・もやし・せろり・とまとじゅーす	ぎゅうにゅう ばなな	518	18.5	23.5
22	土	むぎちや せんべい	めん	わふうつなすばげてい・むぎちや みにぜりー	つな・たまねぎ・にんじん・しいたけ みにぜりー	むぎちや びすけっと	190	6.5	5.5
24	月	むぎちや ちーず	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうさらだ・みそしる	とりひきにく・たまご(こーん)・さくらでんぶ・ほうれんそう ごぼう・にんじん・きゅうり・もやし・たまねぎ	むぎちや まかろにあべかわ	510	20.2	16.9
25	火	むぎちや かるけっと	ごはん	ちきんらいす・とりにくのからあげ ませどあんさらだ・すーぷ	とりひきにく・たまねぎ・にんじん・びーまん・とりにく・じゃがいも きゅうり・ちーず・とうふ・わかめ	ふる一つぼんち	525	16.0	19.6
26	水	むぎちや せんべい	ごはん	まつかぜやき・きりぼしだいこんのにつけ しおこんぶあえ・みそしる	とりひきにく・たまねぎ・にんじん・たまご・きりぼしだいこん あぶらあげ・きやべつ・きゅうり・もやし・ふ・わかめ	むぎちや やきいも	462	17.4	11.0
27	木	むぎちや りんご	うどん	ひやしなっとううどん・かぼちやのにつけ きゅうりのしおもみ	ひきわりなっとう・だいこん・にんじん・しらす きゅうり・かぼちや	むぎちや おかかちーずおにぎり	357	13.5	4.3
28	金	むぎちや ぼーろ	ごはん	はんぱーぐ・こーんにんじん ふれんちさらだ・すーぷ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・おから・たまご こーん・はむ・きやべつ・きゅうり・もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅう ましゅまるさんど	617	18.6	26.3
29	土	むぎちや せんべい	ぱん	ぱん・むぎちや みにぜりー	ぱん・むぎちや・みにぜりー	むぎちや せんべい	342	6.4	16.6
31	月	むぎちや うえはーす	ごはん	おやこどん・もやしのごまあえ みそしる	とりにく・たまねぎ・にんじん・きやべつ もやし・きゅうり・わかめ・ふ	むぎちや せんべい	373	15.3	5.9

**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、あきはくりこさんま、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。