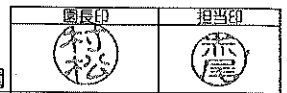


3月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	材 料 名				乳児補食	3時おやつエネルギー/たんぱく質/脂質	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1火	御飯・さばの塩焼き 五目大豆煮・ポパイサラダ バナナ	396.3(467.8) 17.2(19.7) 11.8(16.0)/0.9(1.1)	米、〇小麦粉、〇三温糖、マヨネーズ、三温糖、ごま	〇牛乳、さば、だいず(乾)、かまぼこ、〇きな粉、〇チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、ごめこんぶ	しょうゆ、食塩	チーズ(1)	牛乳 ミルク餅 117.8/6.1/6.5	
2水	ちらし寿司 ヘルシーチキン・清汁 桃の花ゼリー	364.0(474.0) 17.4(18.6) 10.1(13.6)/1.2(1.2)	米、〇小麦粉、〇さつまいも、〇砂糖、砂糖、焼心、ごま、油	〇牛乳、豆腐、鶏手羽元、さけ、卵、〇卵、〇無塩バター、さば筋	きゅうり、にんじん、わかめ(生)、糸あつぱ、焼きのり、しょうが	酢、しょうゆ、酒、本みりん、食塩		牛乳 さつまいもマフィン 201.4/6.1/7.1	誕生会 ひなまつり
3木	御飯・すこやかふりかけ 大根とあげの煮物・マゼアンサラダ 寒天入りフルーツポンチ	434.9(490.0) 20.1(20.1) 11.0(13.0)/1.5(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	〇牛乳、鶏もも肉、チーズ	人参、れんこん、もも缶、あかん缶、バナナ、こんにゃく、竹の子、ごぼう、きゅうり、いんげん、レモン果汁、しょうが、にんにく、蓬菜	だし汁、しょうゆ、酒、みりん		牛乳・せんべい カルシウムウエハー 202.3/5.8/5.4	ゆり組 リクエスト メニュー
4金	御飯・あじのから揚げ 切干大根・かぼちゃのサラダ りんご	381.6(435.9) 15.1(16.8) 10.0(11.4)/1.0(1.2)	米、〇食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	〇牛乳、あじ、〇つぶしあん(砂糖添加)、ハム、油揚げ	かぼちゃ、りんご、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう		牛乳 あんサンド 171.3/6.8/5.1	年長 お別れ遠足
5土	焼きそば・しゅうまい 豆腐スープ バナナ	350.6(455.8) 14.7(16.7) 9.9(13.5)/2.1(1.9)	焼きそばめん、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	中華ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩		牛乳 レーズンロール 226.5/7.1/8.0	
7月	御飯・さわらのごま照り焼き 大根とあげの煮物・そうめんサラダ グレープフルーツ	369.6(460.5) 15.7(20.0) 11.2(12.8)/1.2(1.2)	米、〇さつまいも、干しとうめん、マヨネーズ、ごま、砂糖、〇黒こま	〇牛乳、さわら、〇卵、油揚げ、ツナ油漬缶、〇ヨーグルト	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ヨーグルト	牛乳・黒ごまどらま 羊の蒸しパン 194.5/7.1/5.9	
8火	わかめ御飯・ミートローフ ひじきあんひら・豚汁 りんご	358.4(464.5) 17.4(20.7) 6.9(15.1)/2.2(2.3)	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、〇ヨーグルト、〇卵、豆腐、豚肉、米のみ、卵、〇バター、油揚げ、〇チーズ	りんご、だいこん、にんじん、切りごぼう、たまねぎ、しらたき、〇干しいたけ、ねぎ、ごぼう、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ソース、塩	チーズ	牛乳・ヨーグルト レーズンケーキ 201.2/6.4/9.2	すみれ組 リクエスト メニュー
9水	カレーうどん 香辛 みかん	369.8(435.8) 16.6(19.2) 13.6(17.0)/3.5(3.2)	干しうどん、〇ロールパン、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉(もも)、ゆで卵、〇ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、りんごシヤム	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ		牛乳 チーズロール 172.3/7.1/7.2	あやめ組 リクエスト メニュー
10木	キッズピザパン コーンスープ パイナップル	355.4(470.3) 16.9(17.9) 5.2(14.5)/1.4(1.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚もも焼肉、〇卵、卵、〇バター	パイナップル、グリーンコーン、もやし、法れん草、〇かぼちゃ、コーン、マト、人参、ねぎ、生薬、にんにく	しょうゆ、焼肉のたれ、中華だし、酒、食塩		牛乳 南風入りブラウニー 240.9/6.1/13.5	
11金	御飯・タンポポリーチキン ほうれん草とじゃこの磯和え じゃが芋の旨煮・オレンジ	386.1(466.9) 18.4(21.2) 12.5(18.9)/1.0(3.3)	米、じゃがいも、三温糖	〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、しらす干し、〇チーズ	ほうれん草、オレング、にんじん、生いも板こんにゃく、のり佃煮、さやえんどう、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉	チーズ	牛乳 しっとりケーキ 158.8/5.4/7.5	
12土	ハヤシライス ゆで卵 オレング	364.5(443.4) 14.5(17.1) 10.2(12.5)/1.1(1.1)	米、じゃがいも、油	〇牛乳、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、オレング、にんじん	ハヤシルフ		牛乳 あんぱん 187.5/6.7/5.6	
14月	御飯・鮭のフライ 南瓜の甘煮・白菜の昆布和え りんご	355.0(474.8) 15.8(19.5) 5.1(15.6)/0.9(1.2)	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、小麦油、砂糖、〇黒こま	〇牛乳、さけ、〇卵、〇無塩バター、卵、〇チーズ	はくさい、かぼちゃ、りんご、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ	牛乳 ごまパン 223.3/6.5/11.7	
15火	お茶パン・クリームシチュー ウインナー うどん	348.2(448.8) 15.4(19.4) 14.6(16.2)/2.1(2.1)	じゃがいも、コッペパン、〇七分つき米、〇油、油	〇牛乳、鶏肉、ウインナー、牛乳、〇卵、〇豚挽肉、生クリーム、〇らす干し	たまねぎ、いちご、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、コーン、〇にんじん、〇ピーマン、〇ねぎ	〇酒、〇しょうゆ、〇食塩		牛乳 チャーハン 204.8/8.8/6.6	
16水	御飯・煮魚 フライドポテト・ごま和え バナナ	453.7(476.0) 15.3(17.1) 13.3(14.2)/0.8(0.8)	米、フライドポテト、三温糖、ごま	〇牛乳、さば、〇卵、〇つぶしあん(砂糖添加)	バナナ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、塩、だし汁		牛乳 小倉蒸しパン 168.0/6.7/5.5	
17木	御飯・重入り松風焼き 春雨サラダ・味噌汁 グレープフルーツ	405.8(488.0) 18.7(21.5) 9.5(15.7)/2.1(2.2)	米、〇食パン、パン粉、〇マーガリン、砂糖、香辛、〇グラニュー糖、〇ごま、ごま油	〇牛乳、鶏むね肉、みそ、卵、牛乳、油揚げ、〇ヨーグルト	グレープフルーツ、れんこん、はくさい、だいこん、もやし、きゅうり、みかん缶、しいたけ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ	ヨーグルト	牛乳 砂糖トースト 168.3/5.5/9.9	
18金	カレーライス チキンナゲット フルーツヨーグルト	453.0(490.1) 17.0(17.5) 11.1(13.9)/1.9(1.8)	米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、もも缶、あかん缶、バナナ、にんじん、しょうが、にんにく	カレーウ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8	修了式
22火	御飯・メンチカツ ほうれんそうの納豆あえけんちん汁 グレープフルーツ	365.1(434.3) 16.2(19.3) 8.9(12.9)/1.2(1.6)	米、〇食パン、油、ごま油	〇牛乳、豆腐、納豆、鶏肉、〇スライスチーズ	ほうれんそう、グレープフルーツ、だいこん、〇ブルーベリージャム、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩		牛乳 ジャムチーズサンド 177.8/7.9/7.1	
23水	御飯・厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 揚げしゅうまい・おひだし 梅	402.4(435.0) 15.2(16.5) 12.8(13.6)/1.2(1.0)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、〇卵	ほうれんそう、いちご、たまねぎ、〇にんじん、キャベツ、にんじん、さやえんどう、〇干しぶどう	しょうゆ、みりん		牛乳 人参蒸しパン 185.8/7.0/5.6	
24木	御飯・しゃも焼き フロッグリーの ごま酢和え・ナポリタン オレング	360.9(417.6) 16.9(17.7) 7.7(12.4)/1.3(1.7)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、ごま、油、砂糖	〇牛乳、しゃも、〇卵、〇糖漬豆乳、ちくわ、ベーコン	オレング、フロッグリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース		牛乳 メラールカオ 186.0/5.9/8.4	
25金	御飯・豚肉のしょうが焼き さつま芋のレモン煮はくさいのり和え バナナ	390.9(510.8) 15.4(19.7) 6.9(13.4)/0.9(1.0)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、〇チーズ	バナナ、はくさい、にんじん、しょうが、焼きのり、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢	チーズ	牛乳 あんまん 224.8/7.0/7.2	
26土	サンドイッチ コーンスープ バナナ	476.2(594.4) 16.5(20.9) 23.8(23.5)/2.6(2.8)	油	〇ヨーグルト(加糖)、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉		ヨーグルト せんべい 162.4/5.6/0.5	
28月	御飯・凍豆腐の卵とじ パイナップル・マカロニサラダ オレング	398.0(443.6) 16.2(18.4) 12.3(16.2)/0.9(1.1)	米、じゃがいも、〇ホドケーキ、マヨネーズ、マカロニ、〇砂糖、三温糖、油	〇牛乳、卵、鶏肉、〇チーズ、〇卵、凍り豆腐、〇無塩バター	オレング、にんじん、キャベツ、きゅうり、〇ほうれんそう、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩、本みりん		牛乳 チーズカップケーキ 184.6/7.1/8.7	
29火	御飯・鮭の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 きゅうりとチーズの酢の物・梅	344.4(483.9) 16.7(20.4) 5.1(10.9)/1.3(1.6)	米、〇ロールパン、さつまいも、砂糖、油、〇グラニュー糖	〇牛乳、さけ、〇卵、チーズ、米のみ、しらす干し	きゅうり、いちご、みかん缶、カットわかめ、刻みこんぶ	みりん、酢、しょうゆ、酒、食塩		牛乳 手作りメロンパン 266.7/9.4/8.3	
30水	愛情弁当	0.0(23.4) 0.0(2.8) 0.0(4.7)/0.0(0.2)		〇ヨーグルト(ノンク)				ヨーグ クッキー 143.8/3.0/5.8	
31木	愛情弁当	0.0(106.3) 0.0(2.4) 0.0(0.2)/0.0(0.3)			〇野菜ジュース			野菜ジュース せんべい 128.4/2.8/0.9	

※献立は材料の都合により変更する場合があります
※◎は補食、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

季節と食のはなし

ひな祭りの行事食

3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「菱餅」「ひなあられ」があり、それぞれに意味があります。

ちらし寿司
先の見通しがよくなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄金と白身で金銀の財宝を表す卵と赤卵など、縁起のよい食材が彩りよく盛り付けられています。

はまぐりの潮汁
はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来、良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。

菱餅・ひなあられ
桃色、白色、緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。