

3月の予定献立



令和4年3月 米崎保育園

献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火) なすのミートグラタン 青菜のソテー わかめの味噌汁 バナナ	蒸しパン 牛乳	豚挽肉 チーズ 若布 豆腐 牛乳	バター ジャガイモ 小麦粉 三温糖	なす 玉葱 ほうれん草 コーン 人参 ねぎ バナナ
2(水) 筑前煮 にらと挽肉の卵とじ ほかほか ジャガイモと青菜の味噌汁 いよかん	りんごパイ 牛乳	鶏肉 豚挽肉 卵 牛乳	こんにゃく ジャガイモ パイ生地	筍 ごぼう 人参 椎茸 小松菜 さやえんどう にら りんご
3(木) ちらし寿司 魚の照り焼き ひなゼリー ひな祭り誕生会 菜の花の清汁 カリフラワーサラダ いちご	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ ぶり ハム 牛乳	マカロニ マヨネーズ	人参 干椎茸 さやえんどう カリフラワー きゅうり しめじ
4 (金) 豆腐のドライカレー ひじきのごま和え いものこ汁 キウイフルーツ	カルピスゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 ひじき 油揚げ 豚肉 生クリーム	ごま マヨネーズ 里芋 こんにゃく	人参 玉葱 きゅうり しめじ ごぼう ねぎ キウイフルーツ
5 (土) 鶏肉の甘辛煮 野菜炒め 幼児牛乳 みかん		鶏肉 ベーコン 牛乳		キャベツ 人参 玉葱 ピーマン みかん
7 (月) 高野豆腐の卵とじ 納豆あえ ★せんべい汁 りんご	甘食 牛乳	高野豆腐 卵 納豆 焼海苔 かつお節 鶏肉	せんべい 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう ねぎ ほうれん草 ごぼう しめじ 舞茸
8 (火) サバのケチャップあんかけ 大根サラダ もやしの味噌汁 バナナ	★ココアゼリー せんべい	さば オホーツク 牛乳 生クリーム	片栗粉 油 ごま油 ジャガイモ 砂糖	大根 きゅうり コーン もやし にら えのき茸 バナナ
9(水) お別れ会	ケーキ 牛乳	お箸セットを持たせてください。		
10 (木) パインとハムのステーキ 親子サラダ 肉団子入り中華スープ キウイフルーツ	スイートポテト 牛乳	ハム ささみ 鶏挽肉 卵 牛乳	マヨネーズ 春雨 さつま芋 バター 砂糖	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜 椎茸 キウイ
11 (金) いが蒸し 青菜としめじのお浸し 豚汁 ミニトマト	プチパン 牛乳	豚挽肉 卵 豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	もち米 パン粉 ジャガイモ しらたき 小麦粉 バター	玉葱 ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 大根 ごぼう ミニトマト
12 (土) 手作り弁当				
14 (月) 野菜の肉巻き 野菜ソテー 豆腐とほうれん草のみそ汁 いよかん	ストロベリーババロア せんべい	豚肉 ベーコン 豆腐 生クリーム	砂糖	人参 いんげん ごぼう もやし キャベツ ほうれん草 えのき茸
15 (火) ツナとチーズの卵焼き 若布の煮物 ジャガイモとキャベツのみそ汁 キウイ	アメリカンドック 牛乳	ツナ チーズ 卵 若布 凍り豆腐 ソーセージ	ジャガイモ 小麦粉 油	玉葱 人参 グリンピース チンゲン菜 キャベツ キウイ
16(水) ほかほか 春巻き ブロッコリーと若布のお浸し かきたま汁 バナナ	ピザポテト 牛乳	豚肉 わかめ かつお節 卵 ベーコン チーズ	春巻きの皮 春雨 ジャガイモ バター	きくらげ 人参 筍 ねぎ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ
17 (木) エビグラタン ジャガイモサラダ きのこのスープ グレープフルーツ	ツナサンド 牛乳	えび ベーコン 牛乳 チーズ ハム 卵 ツナ	マカロニ 小麦粉 バター ジャガイモ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン しめじ パセリ 椎茸 チンゲン菜
18 (金) ししゃも ひじき炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 りんご	★しょうゆ団子 牛乳	ししゃも ひじき 油揚げ ハム 卵 牛乳	しらたき ラーメン 上新粉 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう いんげん 玉葱 パセリ りんご
19 (土) はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 幼児牛乳 オレンジ		はんぺん チーズ 卵 ベーコン 牛乳		もやし ピーマン オレンジ
21 (月) 春分の日				
22 (火) ★シチュー 白菜とベーコンのサラダ ブロッコリーのごま和え キウイ	ココアケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	小麦粉 バター ジャガイモ ごま 三温糖	玉葱 人参 しめじ コーン グリンピース 白菜 ブロッコリー
23(水) ほかほか ハンバーグ 三色ソテー ★若布コンスープ オレンジ	フルーツサンド 牛乳	豚挽肉 卵 チーズ ハム わかめ 生クリーム	パン粉 春雨 マヨネーズ 食パン 砂糖	玉葱 人参 もやし きゅうり コーン ねぎ オレンジ キウイ
24 (木) ★鶏のから揚げ 干草和え みそ煮込みうどん グレープフルーツ	クッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 豚肉 卵 牛乳	片栗粉 油 しらたき ごま うどん 小麦粉 バター	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ 干椎茸 グレープフルーツ
25 (金) ★カレー ★マカロニサラダ 春雨スープ いちご	ヨーグルト せんべい	豚肉 ベーコン ヨーグルト	ジャガイモ マカロニ マヨネーズ 春雨	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 干椎茸
26 (土) 卒園式				
28 (月) 手作り弁当				
29 (火) 手作り弁当				
30 (水) 手作り弁当				
31 (木) 手作り弁当				

～今月の一平均栄養所要量～
エネルギー 477kcal
たんぱく質 19.2g
脂 肪 21.5g

菜の花を食べて
春を感じましょう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも誕生会に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果がありますが、子どもたちには苦みがあり食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めると食べやすくなると思います。

リクエスト給食・お別れバイキング

3月はリクエストメニューを取り入れた献立となっています。お別れ会のバイキングも、今年は各部屋でのバイキングとなりそうですが、美味しく楽しく食べてくれるように頑張ります！
★のマークがリクエストメニューです。