

# 3月分献立予定表（移行食）



西秋留保育園

| 日  | 午前<br>おやつ | 献立名  | おやつ                       | 主な使用材料名                                 |                          |  | 行事食や旬の物<br>その他  |
|----|-----------|--|---------------------------|---|--------------------------|--|---|
|    |           |  |                           | 働く力やエネルギー<br>のもとになるもの                   | 血や肉のもと<br>になるもの          | からだの調子を整えるもの                                     |   |
| 1  | 土         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 豚肉のしょうが焼き<br>白菜のレモンしょうゆ和え<br>みそ汁 果物       | 牛乳<br>手づくりパン<br>バナナ       | こめ 油<br>小麦粉<br>グラニュー糖                   | 豚肉 ささみ<br>豆腐             | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>キャベツ 白菜 ほうれん草<br>わかめ ねぎ         | <h2>ぞう組によるリクエスト給食</h2> <p>ぞう組の子ども達も早いもので、3月で卒園です。<br/>そこで、ぞう組一人ひとりに保育園で食べてきた給食で「何が一番美味しかった」・「どんなメニューがもう一度食べたい」と担任になげかけてもらい、リクエストを募っていただきました。誰のリクエストなのか給食の見本のホワイトボードに名前が書いてあります。</p> <h2>これからが旬 のらぼう</h2> <p>のらぼうはあきる野市や青梅市を中心に栽培されている菜の花(なばな)の仲間の野菜です。味はクセのない味で子どもでも食べやすいです。<br/>栄養価としてはビタミンCが野菜の中ではトップクラスです。白血球の働きを強めることで風邪などの病気に対する免疫力を高めます。</p> <h2>3日 上巳の節句(ひな祭り)</h2> <p>3日のおやつはあられです。2月18日に三色の餅をつき菱餅を作りました。その菱餅を乾燥させて油で揚げたものに三温糖をコーティングします。</p> |
| 3  | 月         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 鶏肉の香味焼き<br>菜の花のツナマヨ和え<br>みそ汁 果物           | 牛乳<br>せんべい<br>たわらおにぎり     | こめ 三温糖<br>マヨドレ もち米<br>油                 | 油揚げ 鶏肉<br>ツナ 豆腐          | にんじん 干しいたけ ごぼう<br>絹さや 玉ねぎ しょうが<br>菜の花 ほうれん草 まいたけ |   |
| 4  | 火         | 牛乳<br>せんべい<br><b>カレーうどん</b> 大根サラダ<br>鶏肉の照り焼き 果物            | 牛乳<br>おやき<br>バナナ          | ゆでうどん<br>マヨドレ 小麦粉                       | 豚肉 ツナ<br>鶏肉              | ねぎ 大根 にんじん ごま                                    |   |
| 5  | 水         | 牛乳<br>せんべい<br><b>よもぎパン</b> 手羽元焼き<br>ほうれん草のソテー<br>みそ汁 果物    | 牛乳<br>スイートポテト<br>たわらおにぎり  | 小麦粉 油<br>三温糖 パン粉<br>マヨドレ バター さつま芋       | 牛乳<br>豆乳 鶏肉              | よもぎ キャベツ 玉ねぎ<br>ほうれん草 にんじん えのき<br>しめじ かぶ         |   |
| 6  | 木         | 牛乳<br>せんべい<br><b>ハヤシライス</b> 焼きブロッコリー<br>ベイクドポテト<br>みそ汁 果物  | 雑炊<br>バナナ                 | こめ オリーブ油<br>じゃが芋 こめ                     | 牛肉 粉チーズ<br>じゃが芋 油        | 玉ねぎ ブロッコリー<br>キャベツ にんじん しょうが<br>白菜               |   |
| 7  | 金         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 <b>すき焼き風煮物</b><br>かぼちゃの天ぷら<br>みそ汁 果物      | 牛乳<br>パンケーキ<br>たわらおにぎり    | こめ ざらめ<br>小麦粉 油<br>じゃが芋 はちみつ            | 牛肉 豆腐<br>牛乳<br>ヨーグルト     | 玉ねぎ 白菜 にんじん<br>干しいたけ こまつな<br>かぼちゃ わかめ            |   |
| 8  | 土         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 鶏肉のねぎ塩焼き<br>にんじんのきんぴら<br>みそ汁 果物           | 牛乳<br>ビスケット<br>バナナ        | こめ 油 ごま油<br>じゃが芋 小麦粉                    | 鶏肉<br>油揚げ<br>牛乳          | ねぎ にんじん<br>絹さや ごま 大根                             |   |
| 10 | 月         | 牛乳<br>せんべい<br>ひき肉とブロッコリーのトマト煮<br><b>春雨サラダ</b><br>軟飯 みそ汁 果物 | 牛乳<br>せんべい<br>たわらおにぎり     | こめ マヨドレ<br>春雨 ごま油<br>せんべい               | 牛肉 チーズ<br>ツナ 鶏肉          | 玉ねぎ しょうが トマト<br>レタス ブロッコリー こまつな<br>にんじん ごま こんぶ   |   |
| 11 | 火         | 牛乳<br>せんべい<br>食パン 焼きコロッケ<br><b>マカロニサラダ</b><br>みそ汁 果物       | おにぎり<br>バナナ               | 食パン じゃが芋<br>油 小麦粉 パン粉 こめ<br>マカロニ バター 米粉 | 牛肉 ツナ<br>豆乳 鶏肉<br>牛乳 しらす | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー かぼちゃ<br>ごま               |   |
| 12 | 水         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 カレイの煮つけ<br><b>小松菜とツナの和え物</b><br>みそ汁 果物    | 牛乳<br>蒸しパン<br>たわらおにぎり     | こめ 小麦粉<br>パン粉 油                         | アジ 豆乳<br>ツナ 油揚げ<br>牛乳    | キャベツ 玉ねぎ こまつな<br>にんじん 大根 えのき<br>ねぎ わかめ           |   |
| 13 | 木         | 牛乳<br>せんべい<br>煮込みうどん 油淋鶏<br>野菜のナムル 果物                      | 牛乳<br>ビスケット<br>たわらおにぎり    | うどん 油 ごま油<br>小麦粉 バター                    | 豚肉 鶏肉                    | キャベツ にんじん しょうが<br>ねぎ わかめ もやし<br>ごま               |   |
| 14 | 金         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 <b>のりつくね</b><br>にんじんの和え物<br>みそ汁 果物        | 牛乳<br>バナナパンケーキ<br>たわらおにぎり | こめ パン粉<br>ざらめ 三温糖<br>小麦粉 油              | 鶏肉 豆腐<br>ツナ              | 玉ねぎ 干しいたけ のり<br>にんじん ごま 大根<br>ねぎ こまつな            |   |
| 15 | 土         | 牛乳<br>せんべい<br>軟飯 炒り豆腐<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁 果物                 | 牛乳<br>手作りパン<br>バナナ        | こめ ざらめ<br>米粉 小麦粉                        | 豆腐 豚肉                    | 干しいたけ にんじん<br>こまつな しょうが かぼちゃ                     |   |

※オレンジ色のメニューはリクエストメニューとなっています。

