

3月分献立予定表 (幼児)

NO1



西秋留保育園

行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
1 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜のレモンしょうゆ和え みそ汁 果物	牛乳 揚げパン	こめ 油 小麦粉 グラニュー糖	豚肉 ささみ 豆腐	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 白菜 ほうれん草 わかめ ねぎ	585 25.9	<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。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もらいました。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> <h3>これからが旬 のらぼう</h3> <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。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> <h3>3日 上巳の節句(ひな祭り)</h3> <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	五目ちらし 鶏肉の香味焼き 菜の花のツナマヨ和え すまし汁 果物	牛乳 ひなあられ	こめ 三温糖 マヨドレ もち米 油	油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐	にんじん 干しいたけ ごぼう 絹さや 玉ねぎ しょうが 菜の花 ほうれん草 まいたけ	583 25.2	
4 火	カレーうどん 大根サラダ とりてん 果物	牛乳 おやき	ゆでうどん マヨドレ 小麦粉	豚肉 ツナ 鶏肉	ねぎ 大根 にんじん ごま	604 26.1	
5 水	よもぎパン 手羽元焼き ほうれん草のソテー かぶのスープ 果物	牛乳 スイートポテト	小麦粉 油 三温糖 パン粉 マヨドレ バター さつま芋	牛乳 豆乳 鶏肉	よもぎ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのき しめじ かぶ	572 22.5	
6 木	ハヤシライス 焼きブロッコリー ベイクドポテト 豆乳スープ 果物	雑炊	こめ オリーブ油 じゃが芋 こめ	牛肉 粉チーズ じゃが芋 油	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが 白菜	574 24.2	
7 金	ごはん すき焼き風煮物 かぼちゃの天ぷら みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	こめ ざらめ 小麦粉 油 じゃが芋 はちみつ	牛肉 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ こまつな かぼちゃ わかめ	592 21.2	
8 土	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き きんぴら 豚汁 果物	牛乳 ビスケット	こめ 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	ねぎ ごぼう にんじん 絹さや ごま 大根	580 23.7	
10 月	タコライス ブロッコリーのおかかマヨ和え 春雨サラダ 切りコブのスープ 果物	牛乳 せんべい	こめ マヨドレ 春雨 ごま油 せんべい	牛肉 チーズ ツナ 鶏肉	玉ねぎ しょうが トマト レタス ブロッコリー こまつな にんじん ごま こんぶ	597 24.5	
11 火	バンズパン コロッケ マカロニサラダ かぼちゃのシチュー 果物	おにぎり	バンズ じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 こめ マカロニ バター 米粉	牛肉 ツナ 豆乳 鶏肉 牛乳 しらす	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ ごま	579 20.5	
12 水	お別れ遠足 ごはん アジフライ 小松菜とツナの和え物 みそ汁 果物	牛乳 クレープ	こめ 小麦粉 パン粉 油 ホイップクリーム	アジ 豆乳 ツナ 油揚げ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん 大根 えのき ねぎ わかめ	606 23.5	
13 木	ラーメン 油淋鶏 野菜のナムル 果物	牛乳 クッキー	中華麺 油 ごま油 小麦粉 バター	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ にんじん しょうが ねぎ わかめ もやし ごま	583 29.3	
14 金	誕生日会 赤飯 のりつくね にんじんの和え物 すまし汁 りんごジュース	牛乳 バナナマフィン	もち米 パン粉 ざらめ 三温糖 小麦粉 油	鶏肉 豆腐 ツナ 卵	玉ねぎ 干しいたけ のり にんじん ごま 大根 ねぎ こまつな	608 23.6	
15 土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	牛乳 ウインナーパン	こめ ざらめ 米粉 小麦粉	豆腐 豚肉 ウイニー	干しいたけ にんじん こまつな しょうが かぼちゃ	579 21.6	

※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。