
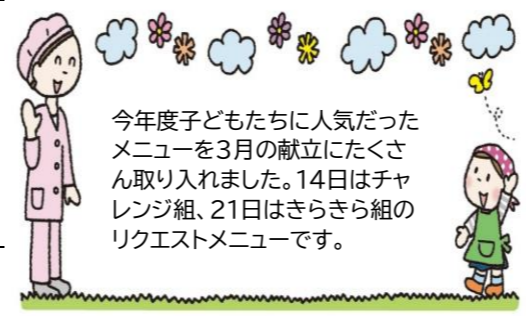


にしいろ・おひさま保育園3月献立表(幼児食)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
<p><b>献立のポイント『春キャベツ』</b> 春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき早春から初夏にかけて収穫されたキャベツのことです。ふっくらやわらかく、シャキシャキした歯ごたえで瑞々しさを楽しめます。3月中旬から4月頃にたくさんお店に並びます。キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果がある「ビタミンU」が含まれています。揚げ物に千切りキャベツが添えられるのは、「ビタミンU」が胃腸を守ってくれるからです。また、ビタミンCも豊富に含まれており、大きめの葉2〜3枚で一日に必要なビタミンCが摂れます。「ビタミンC」には風邪予防や疲労回復、肌荒れ解消に効果があります。</p> <p>旬食材：キャベツ、ブロッコリー、菜花、鱈、ぶり、デコボン、あすっこ、わかめ            ※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー(★のマーク)を取り入れています。            ※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー(☆のマーク)を取り入れています。            ※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ(煮干し、するめ、昆布など)を提供することがあります。            ※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。            ※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。</p>													
<p>4 牛乳 クラッカー</p> <p>弁当日</p> 		<p>5 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>ごはん</p> <p>ふりの照り焼き</p> <p>☆切干大根とひじきの旨煮</p> <p>あおさのすまし汁</p> <p>デコボン</p>		<p>6 牛乳 ミニハート(せんべい)</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>ゆかり和え</p> <p>菜の花のみそ汁</p> <p>バナナ</p>		<p>7 牛乳 二色せんべい</p> <p>ツナロールサンド</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>春キャベツサラダ</p> <p>トマトスープ</p> <p>オレンジ</p>		<p>8 牛乳 こめ棒くん(ボン菓子)</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の塩麹焼き</p> <p>ほうれん草とえのきのお浸し</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>りんご</p>		<p>9</p> <p>焼きそば</p> <p>★ごまみそブロッコリー</p> <p>オレンジ</p>		<p>和風スパゲティ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>いちごムース</p> <p>いちごムース</p>	
<p>11 牛乳 ミニのりすけ(せんべい)</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのマヨネーズ焼き</p> <p>あすっこのごま和え</p> <p>すまし汁</p> <p>いよかん牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋のバター焼き</p>		<p>12 牛乳 胚芽クッキー</p> <p>かぼちゃパン</p> <p>鶏手羽先の塩麹焼き</p> <p>ひじきとキャベツのサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>いちご</p>		<p>13 牛乳 こめ棒くん(ボン菓子)</p> <p>中華丼</p> <p>さわやかお浸し</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>★レモンラスク</p>		<p>14 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>みそラーメン</p> <p>★クリスピーチキン</p> <p>納豆和え</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>タコ焼き</p>		<p>15 牛乳 きなこせんべい</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのメンチカツ</p> <p>きゅうりの梅和え</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>ツナビーフン</p>		<p>16</p> <p>ちゃんこうどん</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>鮭おにぎり</p>		<p>焼きそば</p> <p>焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ たまねぎ にんじん 油 中濃ソース 食塩 あおりのり</p> <p>プロッコリー にんじん だいこん 米みそ(淡色辛みそ) ねぎごま 三温糖</p> <p>八分つき米 塩こんぶ ごま</p>	
<p>18 牛乳 クラッカー</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>わかめスープ</p> <p>グレープフルーツ牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>もちもちボール</p>		<p>19 牛乳 二色せんべい</p> <p>丸パン</p> <p>ツナコロケ</p> <p>☆小松菜とまいたけのソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>バナナ</p> <p>番茶</p> <p>牛しぐれおにぎり</p>		<p>20</p> <p>中華丼</p> <p>さわやかお浸し</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>★レモンラスク</p>		<p>21 牛乳 こめ棒くん(ボン菓子)</p> <p>カレー牛丼</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>干切り野菜のコンソメスープ</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>★きな粉揚げパン</p>		<p>22 牛乳 星っこ(せんべい)</p> <p>ごはん</p> <p>☆カル鉄ハンバーグ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>バナナ</p> <p>番茶</p> <p>★ごぼうおにぎり</p>		<p>23</p> <p>ピラフ</p> <p>小松菜のごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>おむすびころりん</p>		<p>八分つき米 鶏むね肉 たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 パセリ粉</p> <p>ごまつな もやし にんじん ツナ 酢 三温糖 ごま</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	
<p>25 牛乳 ミニのりすけ(せんべい)</p> <p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>★切り干し大根のサラダ</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのスコーン</p>		<p>26 牛乳 胚芽クッキー</p> <p>ごはん</p> <p>チャプチェ</p> <p>キャベツの酢の物</p> <p>南瓜の味噌汁</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ドーナツ</p>		<p>27 牛乳 ミニハート(せんべい)</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のねぎ味噌焼き</p> <p>☆ひじき煮</p> <p>蕪のすまし汁</p> <p>清見オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>きな粉マカロニ</p>		<p>28 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>コーンラーメン</p> <p>わかめサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトチップ</p>		<p>29 牛乳 きなこせんべい</p> <p>ドライカレー</p> <p>★さつまいもの和風サラダ</p> <p>いちご</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>★黒糖蒸しパン</p>		<p>30</p> <p>牛肉ときのこのみそ丼</p> <p>ほうれん草のしらすあえ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ミレービスケット</p>		<p>八分つき米 牛肉(ばら) にんじん しめじ たまねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 しょうゆ 食塩</p> <p>ほうれん草 もやし にんじん しらす干し しょうゆ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	



今年度子どもたちに人気だったメニューを3月の献立にたくさん取り入れました。14日はチャレンジ組、21日はきらきら組のリクエストメニューです。