



3月給食予定献立表



平成30年3月1日
ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3未)	昼食			3時 おやつ
		主食	献立名	材料名	
1木	スキムミルク セサミスティック	ごはん	肉じゃが 五目お浸し かきたま汁	米 麦・牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく GP・ 小松菜 人参 もやし しらす干し かつお節・卵 玉葱 えのき茸 葱	牛乳 コーンフレーク
2金	ヤクルト	ごはん	ひな祭り寿司 鮭の塩焼き 菜の花和え すまし汁 ひな祭りゼリー	米 チーズ きゅうり ハム カニカマ 錦糸卵 人参 キヌサヤ・鮭・ 菜の花 キャベツ 人参 ちくわ・まり麩 玉葱 豆腐 三つ葉・ひなまつりゼリー	お茶 桜餅 ひなあられ
3土	お茶 ウエハース	うどん	カレーうどん チーズ グレープゼリー	うどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 GP カレールウ・チーズ・ グレープゼリー	牛乳 サブレ
5月	フルーツ和え	ごはん	かぼちゃコロッケ 春野菜のサラダ ミルクスープ	米 麦・かぼちゃコロッケ・キャベツ ツナ アスパラ コーン ドレッシング ウインナー 玉葱 ほうれん草 しめじ 牛乳	お茶 ビスコ カリカリ煮干し
6火	お茶 きなこせんべい	ごはん	五目おこわ ミートボール いんげんのごま和え すまし汁	米 もち米 油揚げ 人参 しいたけ ごぼう こんにゃく GP・ミートボール・ いんげん ちくわ ごま キャベツ・かまぼこ 玉葱 豆腐 三つ葉	牛乳 パインケーキ
7水	スキムミルク ルヴァン	牛乳 パン	魚のムニエル イタリアンサラダ 野菜スープ	バターロール・カレイ 小麦粉 バター・レタス ツナ えのき しめじ コーン ドレッシング・玉葱 人参 もやし パセリ・牛乳	お茶 梅しらすおにぎり
8木	フルーチェ	ごはん	麻婆丼 春雨の酢の物 いよかん	米 麦 豚挽肉 鶏レバー 人参 玉葱 豆腐 椎茸 生姜 赤味噌 にら・ 春雨 胡瓜 錦糸卵 ハム・いよかん	ミルクココア ムーンライトクッキー
9金	牛乳 マンナ		お弁当の日	緑黄色野菜や果物を彩りよくいれましょう	オレンジジュース ポップコーン
10土	お茶 せんべい	そば	中華そば しゅうまい バナナ	中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱・しゅうまい・ バナナ	牛乳 ウエハース
12月	牛乳 ココナッツサブレ	ごはん	ビーフン炒め 中華和え ワンタンスープ	米 麦・ビーフン えび 豚挽肉 キャベツ 玉葱 人参 卵・ カニカマ レタス 胡瓜 ごま油・ワンタン きくらげ にら	お茶 たい焼き
13火	豆乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 大根サラダ すまし汁	米 麦・鶏肉・大根 胡瓜 ツナ コーン 人参 ドレッシング・ えのき 玉葱 人参 豆腐 葱	フルーツヨーグルト
14水	お茶 カルシウムせんべい	ごはん	おわカレー マカロニサラダ 福神漬け チーズ	米 麦 エビフライ 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 GP カレールウ・福神漬け・ マカロニ ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ・チーズ	カルピス お祝いケーキ
15木	ミルミル	牛乳 パン	チキンナゲット コーンサラダ ピーチゼリー	サンドウィッチ・チキンナゲット ケチャップ・キャベツ ハム コーン 人参 ツナ ドレッシング・ピーチゼリー・牛乳	スキムミルク マリービスケット
16金	スキムミルク ボーロ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 大豆サラダ 豚汁	米 麦・かぼちゃ 玉葱 合挽肉 GP・大豆 胡瓜 しらす干し ひじき ドレッシング・豚肉 しめじ 人参 さつま芋 油揚げ 味噌 葱	お茶 肉まん
17土	牛乳 ビスケット	うどん	きつねうどん 煮豆 オレンジ	うどん 油揚げ わかめ かまぼこ 葱・煮豆・ オレンジ	飲むヨーグルト クラッカー
19月	牛乳 ビスコ	ごはん	三色丼 メキシカンサラダ フルーツゼリー	米 麦 鶏挽肉 卵 いんげん 桜でんぶ・焼き豚 白菜 セロリ 干し椎茸 エビ マヨネーズ・フルーツゼリー	お茶 たこ焼き
20火	お茶 白い風船	ごはん	炒り豆腐 バナナ ゆかり和え はんぺん汁	米 麦・豚肉 玉葱 人参 生椎茸 油揚げ 豆腐 GP・バナナ・ キャベツ 胡瓜 ゆかり・はんぺん 玉葱 大根 三つ葉	鉄ウエハース 蒸しプリン
22木	牛乳 スティックパン	ごはん	鯖の味噌煮 おかか和え すまし汁	米 麦・鯖 赤味噌 生姜・ほうれん草 もやし れんこん かつお節・ かまぼこ 豆腐 玉葱 三つ葉	フルーチェ ハーベスト
23金	フルーツ和え	ごはん	鶏の唐揚げ サラスパサラダ わかめスープ	米 麦・鶏肉 生姜・サラスパ 胡瓜 人参 ツナ ドレッシング・ わかめ コーン えのき にら	スキムミルク ウインナーパン
24土	お茶 クッキー	そば	焼きそば しゅうまい マスカットゼリー	中華そば 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かつお節 青のり おこのみソース・ しゅうまい・マスカットゼリー	りんごジュース せんべい
26月	牛乳 カルシウムウエハース	ごはん	春巻き しらす和え けんちん汁	米 麦・春巻き・小松菜 しらす干し 白菜 コーン・ 鶏肉 人参 豆腐 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 葱	ミロミルク クレープ
27火	ヨーグルト	ごはん	レバニラ炒め キャベツのツナ和え わかめの味噌汁 オレンジ	米 麦・豚肉 鶏レバー 人参 玉葱 生姜 にら・キャベツ 胡瓜 ツナ 人参・わかめ 玉葱 えのき 味噌・オレンジ	お茶 わかめおにぎり
28水	お茶 ハーベスト	ごはん	魚の梅マヨ焼き ほうれん草の和え物 粉ふき芋 とろろ汁	米 麦・さごし 梅干し ごま マヨネーズ・ほうれん草 もやし カニカマ・ じゃが芋 青のり・うずら卵 とろろ昆布 三つ葉	スキムミルク マーラカオ
29木	牛乳 シガーフライ	ごはん	酢豚 もやしのナムル 卵スープ	米 麦・豚肉 玉葱 人参 ピーマン パイン缶 ケチャップ・ もやし 豆苗 小松菜 ハム ごま油・卵 玉葱 えのき にら	お茶 えび満月
30金	バナナ	牛乳 パン	タンドリーチキン ポテトサラダ ポパイスープ	コッペパン いちごジャム・鶏肉 ヨーグルト カレー粉・じゃが芋 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ・ほうれん草 玉葱 ベーコン・牛乳	スキムミルク おさつスティック
31土	お茶 クラッカー	スパゲティ	ミートスパゲティ じゃが芋のベーコン巻き 黄桃	スパゲティ 合挽肉 人参 玉葱 マッシュルーム ケチャップ トマト缶 粉チーズ GP・ じゃが芋 ベーコン・黄桃缶	牛乳 ビスケット

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

桃の節句

3月3日は桃の節句“ひなまつり”です。雛人形を飾り、菱餅・ひなあられ・白酒に桃の花を添えて祝う、女の子の節句です。ひなあられの色は、桃色・緑・黄色・白の四色で、それぞれ四季を表し、どの季節も健康でいられるようにと願って食べます。菱餅は、赤・白・緑の三段重ねで、赤にはクチナシ、緑はヨモギを混ぜます。どちらも邪気を払うと言われる薬草です。健康でいられることに感謝し、これからも病気やけがをしませんようにと健康と幸せを願う行事です。女の子も男の子も、一緒にお祝いしましょう。



3月食育目標

- ◎ 3歳未満児・・・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。
- ◎ 3歳以上児・・・保育者の手助けによってうがい、手洗いなど身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。