



# 3月の献立予定表



# さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
2	月	飲むヨーグルト	胚芽米	サーモンローフ マカロニスープ みかん缶	牛乳 コーンフレーク	ベーコン 鶏肉 おから	マカロニ 米	人参 玉ねぎ
3	火	牛乳	◎ 胚芽米	五目ちらし寿司 豚肉の紅茶煮 すまし汁	麦茶 わかめと青菜のおにぎり	卵 豚肉	米	かんぴょう 人参
4	水	牛乳	胚芽米	たらのムニエル にんじんのポターージュ バナナ	麦茶 花ゼリー ひなあられ	たら 牛乳	米 バター サラダ油	プロッコリー 人参
5	木	牛乳	胚芽米	スタミナ納豆 みそ汁 肉じゃが	麦茶 おかかごはん	豚肉 納豆	じゃがいも 米	だいこん 人参
6	金	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ 野菜スープ 酢の物	牛乳 バームクーヘン	豚肉 大豆	米 ホットケーキ	小松菜 もやし
9	月	牛乳	胚芽米	ホキのあけぼの焼き 野菜スープ りんご缶	牛乳 スティックパン	ホキ ベーコン	米	カリフラワー プロッコリー
10	火	牛乳	胚芽米	豚肉の三色和え みそ汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 赤飯 漬物	豚肉	米 砂糖	わかめ だいこん
11	水	麦茶 チーズ	胚芽米	筑前煮 みそ汁 パイン缶	牛乳 きなこ麩のラスク	鶏肉 生揚げ	チーズ 米	白菜 人参 ごぼう
12	木	牛乳	胚芽米	豆腐の落とし揚げ みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 黒糖蒸しパン	シーチキン 鶏肉 豚肉	じゃがいも 米	人参 プロッコリー
13	金	牛乳	胚芽米	さわらのレモンソース 野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ミニたい焼き	さわら ベーコン	米 バター	キャベツ プロッコリー
16	月	飲むヨーグルト	胚芽米	さばの照り焼き みそ汁 おから煮	牛乳 フライドポテト	さば おから	米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参
17	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	麦茶 コーンピラフ	豚肉 豆腐	米 サラダ油	人参 シタケ
18	水	牛乳	◎ 胚芽米	鶏の唐揚げ(カレー風味) ポテトサラダ 卵スープ オレンジ	ホワイトポンチ	鶏肉 卵	じゃがいも 米	きゅうり 人参
19	木	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ みそ汁 ひじきのナムル	牛乳 ホットケーキ	ハム	米 ごま油	だいこん きゅうり
23	月	牛乳	胚芽米	酢豚 豆腐のスープ みかん缶	牛乳 マヨコーントースト	豚肉 豆腐	米 揚げ油	ピーマン 玉ねぎ 人参
24	火	牛乳	胚芽米	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 ココアパンケーキ	豚肉 ヨーグルト	米 ホットケーキ サラダ油	玉ねぎ 人参
25	水	麦茶 チーズ	胚芽米	モロの煮つけ けんちん汁 りんごのサラダ	牛乳 カレーマカロニ	もろ 豆腐	米 砂糖 マカロニ	小松菜 人参 リンゴ
26	木	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 中華スープ 切り干し大根の炒め煮	麦茶 わかめとごまおにぎり	豚肉 油揚げ	米 サラダ油	もやし 切り干し大根
27	金	牛乳	胚芽米	おから蒲焼もどき みそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ドーナッツ	おから ヨーグルト	米	人参 みかん缶
30	月	牛乳	胚芽米	ししやもフライ 卵とじスープ 茎わかめおかか和え	麦茶 手作りプリン	ししやも 卵	米 揚げ油	白菜 キャベツ
31	火	牛乳	胚芽米	チキンカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 クレープ	鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参

都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

## 給食だよ!

早いもので今年度最後の月となりました。1年間を振り返ると様々な成長を感じられるのではないのでしょうか？乳幼児期に培った食を営む力は、人生の中で大切なパワーとなっていくと思います。これからは「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけ元気に過ごしてくださいね。



1食当たり 平均栄養価	3～5歳 (主食除く)	1～2歳 (完全給食)
エネルギー	384Kcal	493Kcal
たんぱく質	16.2g	17.6g
脂質	16.8g	16.2g
食塩	2.1g	1.8g

## 【菱餅】

色は、「赤…桃の花」「白…雪」「緑…草木」をイメージしていると言われています。

下から緑・白・赤の順番で、

「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」

白・緑・赤の順番で、

「雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」

重ねる色の順番で異なる春の情景を表しています。

