

2020年3月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
2月	ひなまつりランチ				
3火	親子どんぶり 酢の物 豆腐のみそ汁	(★ぞう組リクエスト) スイートポテト	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま さつまいも 生クリーム	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ
4水	カレーうどん (野菜煮込みうどん) ハッシュポテト フルーツ	(★ぞう組リクエスト) お好み焼き	豚肉 なんと うすあげ 卵 牛乳 青のり 花かつお	うどん じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ フルーツ
5木	ポークシチュー 食パン (ぞう組のみジャム付き) オーロラサラダ フルーツ	スイスロール	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン 小麦粉 生クリーム	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ
6金	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	せんべい (ぞう組のみ 焼きおにぎり)	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
7土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
9月	チキンライス ごま和え【おひたし】 切り麩のみそ汁	いちご風味 蒸しパン	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
10火	《お別れ会ランチ》 フライドチキン わかめご飯 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	お楽しみおやつ			
11水	豚肉と野菜の中華麺(★ぞう組リクエスト) 【野菜煮込みうどん】 揚げシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	パンせんべい	豚肉 なんと チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 食パン	人参 白菜 もやし フルーツ
12木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 (ぞう組のみり付き) 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	焼きおにぎり	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう フルーツ
13金	チキンカレーライス ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
14土	卒園式				
16月	《ご当地メニュー》 ひじき炊き込みご飯 いとこ煮 呉汁	よもぎのしだご	ひじき シーチキン うすあげ 大豆 豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 白玉粉	人参 たけのこ こんにゃく ごぼう 小豆 かぼちゃ よもぎ
17火	白身魚フライ 春雨サラダ 雑穀ご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁	マーメレード 蒸しパン	白身魚 みそ わかめ 卵 牛乳	パン粉 春雨 米 じゃがいも マーメレード ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参
18水	《お誕生日会》 手羽元のさっぱり煮 おひたし ゆかりご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 フルーツ	豆腐ドーナツ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	生姜 小松菜 白菜 人参 フルーツ
19木	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 蒸しさつまいも フルーツ	お菓子	うすあげ かまぼこ 牛乳	うどん さつまいも	人参 干しいたけ フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20金	春分の日				
21土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン ジャム	キャベツ
23月	和風チャーハン 小松菜とツナの和え物 切り麩のみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鮭 シーチキン みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 麩 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
24火	ポテトコロッケ 和風マヨサラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	蒸しパン	わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 蒸しパン粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ
25水	《まめまめデー》 かやくうどん 大豆の磯煮 フルーツ	マカロニ あべかわ	うすあげ かまぼこ 大豆 ひじき 厚あげ きなこ 牛乳	うどん マカロニ	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
26木	高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	フルーツサンド	高野豆腐 卵 かまぼこ シーチキン わかめ みそ 牛乳	米 食パン 生クリーム	人参 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ フルーツ みかん缶 パナナ
27金	八宝菜 シューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	お菓子	豚肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ ピーマン フルーツ
28土	豚汁みそ汁 わかめご飯 フルーツ	ビスケット	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	大根 人参 白菜 玉ねぎ フルーツ
30月	野菜チャーハン 春キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁	シュガーラスク	魚肉ソーセージ 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 食パン バター	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
31火	自主当園日	お菓子			

月平均		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	492Kcal	17.6g	15.0g	1.7g
	3歳以上	559Kcal	21.0g	16.3g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり⑫ 富山県 ～

今月のご当地メニューは「いとこ煮」「呉汁」「よもぎのしだご」です。
 「いとこ煮」は小豆とかぼちゃを甘すぎない程度に煮たものです。
 親鸞聖人(しんらんしょうにん)の遺徳(いとく)を偲んで、好物だった小豆と一緒に煮たので、【いとこ】煮とも言われています。

「呉汁」は大豆を一晩水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉を味噌汁に入れたものです。
 栄養価が良く、美味しいと昔から親しまれています。

「よもぎのしだご」はお米の収穫が少ない地域では、大切なお米を節約するために、屑米を粉にして活用しました。屑米を少しでも美味しく食べるために、もち米を少し入れたり、よもぎを入れて香りを付けたりと工夫が繰り返され、生まれたもののひとつが「よもぎのしだご」です。