2021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 病気になりにくくなる。
1	月	親子どんぶり 春キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 麩のみそ汁 ぞう組リクエスト	スイートポテト	鶏肉　卵　かまぼこ みそ　わかめ　牛乳	米　片栗粉　麩 さつまいも 生クリーム	人参　たまねぎ キャベツ
2	火	**《ひなまつり会》** カップちらし寿司　ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁　フルーツ	ひなまつり カップケーキ	鮭　卵　かまぼこ わかめ　豆腐 シーチキン　鶏肉	米　小麦粉 生クリーム	きぬさや　ブロッコリー キャベツ　人参 フルーツ
3	水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ひなあられ	うすあげ　かまぼこ わかめ　鶏肉　牛乳	うどん	人参　もやし 干ししいたけ　かぼちゃ フルーツ
4	木	高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 たまねぎのみそ汁 フルーツ	焼きおにぎり	高野豆腐　シーチキン 卵　かまぼこ　みそ わかめ　牛乳	米	人参　たまねぎ 干ししいたけ ほうれん草　フルーツ
5	金	ナポリタン 【野菜煮込みうどん】 ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	おかし	ウインナー　ひじき 牛乳	スパゲッティ	人参　たまねぎ ピーマン　キャベツ きゅうり　フルーツ
6	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン　牛乳	食パン スティックパン	キャベツ　人参 きゅうり
8	月	**《お別れ会》** ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ゆで卵　プチプリン	いちごパフェ	豚肉　シーチキン 卵　牛乳	米　じゃがいも 生クリーム コーンフレーク	人参　たまねぎ　キャベツ きゅうり　いちご
9	火	筑前煮 米飯（ぞう組のみのり付き） 豆腐のみそ汁 フルーツ ぞう組リクエスト	お好み焼き	鶏肉　ちくわ　豆腐 みそ　わかめ　豚肉 卵　花かつお 青のり　牛乳	米　じゃがいも お好み焼き粉	人参　たまねぎ　ごぼう たけのこ　こんにゃく 絹さや　キャベツ フルーツ
10	水	豚肉と野菜のソース焼きそば 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト 切り麩のみそ汁	パンせんべい	豚肉　みそ　わかめ ちりめんじゃこ　チーズ 牛乳	中華そば　じゃがいも 麩　食パン	人参　たまねぎ キャベツ　ピーマン もやし
11	木	ごぼとん丼 春キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	りんご ヨーグルトケーキ	豚肉　花かつお　みそ わかめ　牛乳　卵 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス バター	人参　たまねぎ　ごぼう 絹さや　キャベツ かぼちゃ　りんご
12	金	エビフライ【白身魚フライ】 和風マヨサラダ たまねぎのみそ汁 ゆかりご飯【米飯】	ミニたいやき	えび　みそ　わかめ 牛乳　小豆	パン粉　米　ごま 小麦粉	キャベツ　人参 きゅうり　たまねぎ
13	土	卒園式				
15	月	**《お誕生日会》** 唐揚げ りんご入りマセドリアンサラダ 春キャベツのみそ汁 わかめご飯　フルーツ	マドレーヌ	鶏肉　みそ　わかめ 牛乳　卵	じゃがいも　麩　米 ごま　バター ホットケーキミックス	生姜　りんご　人参 きゅうり　キャベツ フルーツ
16	火	和風チャーハン しらすと青菜のおひたし 麩のみそ汁	豆腐の パンケーキ	鮭　しらす　わかめ みそ　豆腐　牛乳	米　麩　ジャム ホットケーキミックス	人参　たまねぎ ピーマン　小松菜 白菜
17	水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】フルーツ	いちご ジャムサンド	豚肉　わかめ なると　牛乳	中華そば　ごま 食パン いちごジャム	人参　もやし　白菜 フルーツ
18	木	**《まめまめデー》** ポークビーンズ 米飯　豆腐のみそ汁 フルーツ 食育の日	マカロニ あべかわ	大豆　豚肉　豆腐 みそ　わかめ　牛乳 きなこ	米　マカロニ	人参　たまねぎ ピーマン　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 病気になりにくくなる。
19	金	チキンカレーライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	せんべい	鶏肉　牛乳	米　じゃがいも　ごま	人参　たまねぎ きゅうり　キャベツ フルーツ
20	土	春分の日				
22	月	チキンライス 小松菜とツナの和え物 切り麩のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	鶏肉　シーチキン みそ　わかめ　卵 牛乳	米　麩 ホットケーキミックス ジャム	人参　たまねぎ ピーマン　小松菜 白菜　フルーツ
23	火	ポークシチュー 食パン （ぞう組のみジャム付き） コールスローサラダ	プリン	豚肉　牛乳	じゃがいも　食パン	人参　たまねぎ マッシュルーム キャベツ　きゅうり
24	水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	バナナケーキ	うすあげ　かまぼこ わかめ　大豆　ひじき 厚揚げ　牛乳 豆乳	うどん ホットケーキミックス	人参　フルーツ バナナ
25	木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	ビスケット	牛肉　大豆　豆腐 みそ　わかめ　牛乳	米	人参　たまねぎ　白菜 糸こんにゃく 小松菜　フルーツ
26	金	白身魚フライ ゆかりご飯【米飯】 マヨドレサラダ 春雨スープ	ウエハース	白身魚　わかめ 牛乳	パン粉　米 ごま　春雨	キャベツ　きゅうり 人参　たまねぎ
27	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	じゃがいも　食パン スティックパン	人参　きゅうり
29	月	ひじき入り炊き込みご飯 ごま和え【おひたし】 麩のすまし汁 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	ひじき　うすあげ シーチキン　わかめ 牛乳	米　ごま　麩 むしパン粉 いちごジャム	人参　ごぼう こんにゃく　たけのこ 小松菜　白菜 フルーツ
30	火	ポテトコロッケ オーロラサラダ 米飯 春キャベツのみそ汁	スイスロール	みそ　牛乳	じゃがいも　パン粉 米　麩　小麦粉 生クリーム	キャベツ　きゅうり 人参
31	水	自主登園日	せんべい			

月平均		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
	未満児	437Kcal	15.1g	13.6g	1.8g
	3歳以上	515Kcal	18.5g	16.2g	2.2g

※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 ㉒　長野県　～

「ごぼとん丼」は長野県下伊那郡松川町で販売されているご当地グルメのどんぶりです。
ごぼうの香りがして味に深みが出ます。かさ増しにこんにゃくを入れてもおいしいです。

長野県はりんごの産地としても有名です。おやつではりんごを使用した「りんごのヨーグルトケーキ」を頂きます。

〈りんごのヨーグルトケーキ〉レシピ

- ホットケーキミックス　200g
- 卵　1個
- ヨーグルト　150g
- バター　40g
- ヨーグルト　半分

①りんごをよく洗い、芯をとって皮を付けたままいちょう切りにする。
②卵を溶いて、バターを溶かす。
③ホットケーキミックスに②とヨーグルトを混ぜ、りんごを入れてさっくり混ぜる
④アルミカップを入れ、180℃のオーブンで10分程度焼いてできあがり。