

2022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	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 火	《ひなまつり会》 ひなちらし寿司 ハッシュドポテト すまし汁 フルーツ	ひしもち風 むしパン	卵 かまぼこ 鮭 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも むしパン粉 生クリーム	人参 きゅうり きぬさや フルーツ
2 水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	ホットケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 卵 牛乳	うどん ホットケーキミックス ジャム	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
3 木	白身魚フライ 和風マヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	ひなあられ	白身魚 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ
4 金	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	ビスケット	鶏肉 ちくわ みそ 牛乳	じゃがいも 米 麩	人参 玉ねぎ たけのこ こんにやく ごぼう さやいんげん 春キャベツ フルーツ
5 土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
7 月	《お誕生日会》鶏の照り焼き カレーマヨサラダ 米飯(ぞう組 のみり付き) 切り麩のすま し汁 プチプリン(フルーツ)	マドレーヌ	鶏肉 わかめ 卵 牛乳	米 麩 バター ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参
8 火	そばめし 切り干し大根の煮物 たまねぎのみそ汁	焼きおにぎり	豚肉 うす揚げ みそ わかめ 牛乳	米 中華そば ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 切り干し大根
9 水	エビフライ【白身魚フライ】 土佐和え【おひたし】 わかめご飯 豆腐のみそ汁	バナナケーキ	えび 花かつお わかめ 豆腐 みそ 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 バナナ
10 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	ビスケット	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも	人参 フルーツ
11 金	《お別れ会》 チキンカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	プリンパフェ	鶏肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも スティックパン	人参 玉ねぎ ピーマン 春キャベツ
12 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	きゅうり 人参 キャベツ
14 月	和風チャーハン 春キャベツのおひたし 麩のみそ汁	おかし	鮭 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ ピーマン 春キャベツ
15 火	《カルシウムデー》 ポテトコロッケ カルシウムサラダ ゆかりご飯 【米飯】豆腐のみそ汁	チーズ スティックパン	チーズ しらす 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 ごま 米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ほうれん草
16 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 うま煮】 フルーツ	いちご 風味蒸しパン	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 もやし 白菜 フルーツ
17 木	鱈の塩焼き ごま和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	フルーツ ヨーグルト	鱈 わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト	米 ごま	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ フルーツ バナナ りんご みかん缶 パイン缶
18 金	八宝菜 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 米飯 フルーツ	ミニたい焼き	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 小豆

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
19 土	卒園式				
21 月	春分の日				
22 火	和風おろしハンバーグ 米飯 おくずかけ	がんづき	豚肉 うす揚げ 牛乳	米 そうめん 片栗粉 麩 ごま 小麦粉	大根 人参 ごぼう さやいんげん
23 水	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	豚肉 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ さやいんげん 糸こんにやく フルーツ
24 木	コーンとツナのピラフ おひたし 切り麩のみそ汁	ドーナツ	シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 白菜
25 金	春野菜のクリームシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳 ひじき	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり フルーツ
26 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	小豆
28 月	親子どんぶり 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁 フルーツ	おかし	豚肉 かまぼこ 卵 シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 フルーツ
29 火	唐揚げ オーロラサラダ わかめご飯 玉ねぎのみそ汁	シュガーラスク	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	片栗粉 米 ごま 食パン	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
30 水	カレーうどん 【野菜煮込みうどん】 バイクポテト フルーツ	マーマレード 蒸しパン	豚肉 うす揚げ なんと 卵 牛乳	うどん じゃがいも ホットケーキミックス マーマレード	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 フルーツ
31 木	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	425Kcal	14.8g	12.6g	1.8g
	3歳以上	510Kcal	18.4g	15.4g	2.1g

※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 宮城県 (32) おくずかけ がんづき ～

今月のご当地は「宮城県」です。  
「おくずかけ」は肉を使わず数種類の野菜や油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてくずでとろみを付けたことから「おくずかけ」と名付けられたと言われています。また白石温麺とはそうめんより少し太い麺で油を使わない優しい麺です。白石城の片倉小十郎公が「温かい思いやりの心」を讃え、白石の「温麺(うーめん)」と名付けられました。

「がんづき」は宮城県民にとってはおなじみのおやつで、小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・水で作るシンプルな蒸しパンです。手作り感覚あふれる素朴な郷土菓子です。