

2023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。歯や骨がしょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 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 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	桃まん	豚肉 なたと わかめ 牛乳	中華そば ごま小麦粉	人参 白菜 もやし フルーツ 小豆
2 木	ひなちらし ハッシュドポテト すまし汁 フルーツ 	ひなスイーツ	卵 豆腐 鮭 牛乳 桜でんぶ	米 じゃがいも 麩 小麦粉 生クリーム	人参 絹さや きゅうり ほうれん草 フルーツ
3 金	チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ 	ひなあられ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
4 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
6 月	ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ フルーツ 	マドレーヌ	豚ミンチ わかめ 卵 牛乳	パンズ じゃがいも ホットケーキミックス バター	人参 たまねぎ キャベツ フルーツ
7 火	エビフライ【コロッケ】 マカロニサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁	お麩ラスク	えび わかめ みそ 牛乳 豆腐	パン粉 マカロニ 米 ごま 麩 バター	キャベツ きゅうり 人参
8 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	バナナケーキ	かまぼこ うす揚げ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳	うどん ホットケーキミックス	人参 もやし 干しいたけ フルーツ バナナ
9 木	鯖の西京焼き おひたし 七分つきご飯【米飯】 (ぞう組のみのり付き) 麩のみそ汁 フルーツ 	ビスケット	鯖 みそ わかめ 牛乳	米 麩	小松菜 白菜 人参 フルーツ
10 金	オムライス(チキンライス) 温野菜 豆腐のすまし汁 ーロゼリー 【フルーツ】 	ニコニコ チョコパイ	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ	米	人参 たまねぎ ピーマン ブロッコリー コーン缶
11 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	人参 きゅうり キャベツ
13 月	三色どんぶり じゃことわかめの酢の物 切り麩のみそ汁	いちご風味 蒸しパン	鶏ミンチ ちりめんじゃ わかめ みそ 牛乳	米 ごま 麩 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 ほうれん草 生姜 きゅうり キャベツ
14 火	チキンカツ こんにやくサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 	みたらし団子 (せんべい)	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 白玉粉 片栗粉	こんにやく キャベツ きゅうり 人参
15 水	きつねうどん  【きつね煮込みうどん】 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	きなこおにぎり	うす揚げ かまぼこ わかめ 鶏ミンチ きなこ 牛乳	うどん 米	人参 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
16 木	いり飯 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】  豆腐のみそ汁 フルーツ	ほたパン	うす揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 ごぼう こんにやく キャベツ フルーツ
17 金	クリームパスタ 【野菜煮込みうどん】 ドレッシングサラダ フルーツ 	おかし	シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 キャベツ きゅうり フルーツ
18 土	卒園式				

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 月	肉じゃが 雑穀ラップおにぎり【米飯】 たまねぎのみそ汁 フルーツ	黒豆 蒸しパン	豚肉 みそ わかめ 黒豆 牛乳	じゃがいも 米 蒸しパン粉	人参 たまねぎ さやいんげん 糸こんにやく フルーツ
21 火	春分の日				
22 水	あんかけ焼きそば 【野菜煮込みうどん】 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 フルーツ	パンせんべい	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	中華そば 片栗粉 小麦粉 食パン	人参 たまねぎ 白菜 もやし たけのこ ピーマン 干しいたけ フルーツ
23 木	コーンとツナのピラフ ごま和え【おひたし】 豆腐のすまし汁	バウムクーヘン	シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ コーン缶 小松菜 白菜
24 金	カツライス オーロラサラダ フルーツ 	出雲ぜんざい (おかし)	豚肉 豆腐 牛乳 卵	パン粉 米 白玉粉 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり 小豆 フルーツ
25 土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 ーロゼリー	ビスケット	牛乳 ハム	ロールパン スティックパン	
27 月	親子どんぶり 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	鶏肉 かまぼこ 卵 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 フルーツ
28 火	ポテトコロッケ 和風マヨサラダ わかめご飯 麩のすまし汁	マカロニ あべかわ	わかめ 豚ミンチ きなこ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参
29 水	カレーうどん (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	りんごジャム サンド	豚肉 うす揚げ なた 牛乳	うどん 片栗粉 小麦粉 食パン りんごジャム	人参 たまねぎ 小松菜 フルーツ
30 木	白身魚のごまダレ焼き  【白身魚のてり焼き】 土佐和え【おひたし】 米飯 春キャベツのみそ汁 フルーツ	ポパイケーキ	白身魚 花かつお みそ 卵 牛乳	ごま 米 麩 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 春キャベツ フルーツ ほうれん草
31 金	自主登園日 (お弁当の日)	ビスケット			

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	439Kcal	15.5g	13.8g	1.4g
	3歳以上	520Kcal	19.0g	16.8g	1.7g

※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 徳島県④ いり飯 ほたパン ・島根県⑦ カツライス 出雲ぜんざい ～  

ご当地めぐりもいよいよ最後となりました。最後は徳島県と島根県です。
徳島県のいり飯はお酢や醤油で味付けしたちりめんじゃこを人参、こんにやく、うす揚げ、ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせて作ります。
ほたパンは蒸しパンのようなお菓子で、黒糖を使用するため濃い茶色の見た目が特徴で、もっちりとした食感とやさしい甘みがあります。
島根県はライスの上に豚カツをのせ、デミグラス風のソースをかけた「カツライス」
ぜんざいの発祥地とされるのが出雲ということで「出雲ぜんざい」をおやついただけます。 