

2024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。体があたたくなる。	病気になりにくくなる。
1	金	洋風ちらし寿司 温野菜 ハッシュドポテト すまし汁 フルーツ ひなまつり会 お誕生日会	ひなまつり ロール	魚肉ソーセージ 卵 豆腐 わかめ チーズ かまぼこ 牛乳 生クリーム	米 ジャがいも 小麦粉 	人参 きゅうり ブロッコリー コーン缶 フルーツ
2	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり
4	月	ツナとコーンのピラフ おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麩 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ コーン缶 小松菜 白菜 フルーツ
5	火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ ポテト わかめご飯 コンソメスープ フルーツ お別れ会	フルーチェ	シーチキン わかめ 牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	じゃがいも 米 ごま	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ フルーツ
6	水	カレーうどん 【野菜煮込みうどん】 ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	ホットケーキ	うす揚げ 豚肉 なると ひじき 牛乳 卵	うどん ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
7	木	白身魚の照り焼き 七分つきご飯 【ご飯】(ぞう組のみ海苔付き) 春キャベツのゆかり和え 【ｽｰﾌﾟｷｯﾁﾝ】 麩のみそ汁	きなこおにぎり	白身魚 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 麩	キャベツ 人参
8	金	ハヤシライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
9	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン ジャがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
11	月	ひじき入り炊き込みご飯 ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	うす揚げ シーチキン ひじき みそ わかめ 牛乳	米 麩 ごま いちごジャム 蒸しパン粉	人参 たけのこ しいたけ こんにやく ごぼう 小松菜 白菜 フルーツ
12	火	チキンカツ カミカミサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁 カミカミデー	かみかみ スナック	鶏肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	パン粉 米 ごま 小麦粉	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー
13	水	カリフラワーのカーチャーハン キャベツのおひたし ほうれん草と厚揚げのみそ汁 フルーツ 野菜デー	カリフラワーの カップケーキ	ウインナー 花かつお 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン チーズ 豆腐	米 ホットケーキミックス	カリフラワー 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 フルーツ
14	木	すきやき風煮物 ラップおにぎり かぼちゃのみそ汁 フルーツ	ドーナツ	豆腐 大豆 牛肉 みそ わかめ 牛乳	米	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 小松菜 えのき かぼちゃ フルーツ
15	金	ポークシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) オーロラサラダ フルーツ	おかしと ビスケット	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 フルーツ
16	土	卒園式				
18	月	和風チャーハン スチーム春キャベツ 豆腐のみそ汁 食育の日	焼きおにぎり (おかし)	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
19	火	から揚げ ポテトサラダ ゆかりご飯【米飯】 玉ねぎとうす揚げのみそ汁 ぞう組リクエスト	サーター アンダギー	鶏肉 うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ

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。体があたたくなる。	病気になりにくくなる。
20	水	春分の日				
21	木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	キャベツ マフィン	鶏肉 ちくわ 牛乳 魚肉ソーセージ みそ	じゃがいも 米 麩 バター ホットケーキミックス	ごぼう 人参 玉ねぎ こんにやく たけのこ 絹さや キャベツ フルーツ
22	金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	プリン	ウインナー シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり
23	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	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
25	月	八宝菜 米飯 蒸しさつまいも フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	米 さつまいも	人参 白菜 えのき もやし たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン フルーツ
26	火	ポテトコロッケ 小松菜とツナの和え物 わかめご飯 豆腐のみそ汁	ロールケーキ	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米	小松菜 白菜 人参
27	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	鮭おにぎり	豚肉 わかめ なると 牛乳 鮭	中華麺 ごま 米	もやし 人参 白菜 フルーツ
28	木	鰯の西京焼き 米飯 土佐和え【おひたし】 麩のみそ汁	みたらし団子 (せんべい)	鰯 花かつお わかめ 牛乳 みそ 豆腐	米 麩 白玉粉	小松菜 白菜 人参
29	金	ハンバーガー ミネストローネ フルーツ ぞう組リクエスト	ウエハース	豚肉 牛乳 ウインナー	パン ジャがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
30	土	自主登園日 (お弁当の日)	ビスケット			

3月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児		483 (490) Kcal	16.1 (18.0) g	15.9 (15.0) g
3歳以上		581 (580) Kcal	20.0 (21.0) g	19.4 (17.0) g	1.7 (1.6) g

※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。

～ 旬の野菜 カリフラワー ～

カリフラワーは白い物が出回っていますが、紫やオレンジなどの変わった品種もあります。さっくりとした独特の歯触りが特徴です。
美味しいカリフラワーの選び方は
◎花蕾がぎっしりと詰まっていて丸みがあるもの
◎色くすみや斑点が無い物
◎外葉がキレイなもの です。

くせのない味なのでサラダやスープ、シチューなど様々な料理で使うのがおすすめです。鮮度が落ちやすい野菜なので、2～3日以内に調理して下さいね。

