

平成29年3月献立表

二川保育園 南作成

日 曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
	以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
13 ・ 月 27	ごはん 382/493kcal	コーンシチュー 菜の花のサラダ チーズ キウイフルーツ	♪フルーツゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 菜の花 キャベツ もやし コーン いちご キウイフルーツ みかん缶
14 ・ 火 28	ごはん 341/451kcal	さわらの塩麴焼き ほうれん草の磯和え かき玉汁 プルーン	♪ほうとうかりんとう 牛乳 バナナ ☆ビスケット	さわら のり 鶏卵	ごはん ほうとう	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 小松菜 ねぎ プルーン バナナ
15 水 29	ごはん 410/498kcal	鶏のからあげ 納豆サラダ 豚汁	♪マッシュマロクラッカー 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 納豆 豚肉	ごはん	もやし 胡瓜 人参 白菜 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 りんご
16 木 30	ごはん 431/512kcal	カレーのオーロラ焼き フレンチサラダ 白菜のミルクスープ (16日すみれ:米粉コロッケ)	♪シュガートースト 牛乳 みかん ☆バナナ	カレー	ごはん 食パン	コーン もやし キャベツ 胡瓜 白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ みかん
17 ・ 金 31	ごはん 425/541kcal	ポークカレー わかめとカニカマの酢の物 チーズ パイナップル	♪マカロニきなこ 牛乳 いちご ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ わかめ かにかま	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 パイナップル いちご
4 土 18	スパゲティミートソース 胡瓜のサラダ コンソメスープ ミニゼリー	ひじきのハンバーグ 大根のじゃこ和え ☆かぼちゃのみそ汁	♪おかし 麦茶 りんご ☆★おせんべい	豚肉	スパゲティ	玉ねぎ 胡瓜 もやし りんご じゃがいも 人参 コーン
6 月 4	かぼちゃの ほうとう 406/502kcal	ひじきのハンバーグ 大根のじゃこ和え ☆かぼちゃのみそ汁	♪カルシウムおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	豚肉 しらす 豆腐 チーズ 鶏肉 ひじき	ほうとう ごはん ごま	かぼちゃ 人参 白菜 大根 ねぎ 玉ねぎ 大根 コーン 小松菜 みかん
7 ・ 火 21	ごはん 402/479kcal	たらグラタン キャベツとたまごのサラダ ミネストローネ	♪フライドポテト 牛乳 いちご ☆おせんべい (7日ふじ:タワーケーキ)	たら チーズ 鶏卵 大豆	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ もやし トマト いちご
8 ・ 水 22	ごはん (22日もも:おにぎり) 368/442kcal	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ わかめスープ	♪セサミパイ ミルクココア りんご ☆ヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 ニラ 胡瓜 もやし ねぎ 干し椎茸 りんご
9 ・ 木 23	ごはん 376/485kcal	まぐろカツ 春雨サラダ かぶと麩のすまし汁 (23日さくら:ピザ)	♪コーンフレークスナック 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト (9日きく:ココアケーキ)	まぐろ	ごはん 春雨 麩	もやし 胡瓜 人参 コーン かぶ かぶの葉 玉ねぎ ねぎ オレンジ
24 金	ごはん 421/551kcal	チキンカレー もやしの甘酢和え チーズ パイナップル	♪きなこのアイスマース 麦茶 ビスケット ☆バナナ	鶏肉 チーズ きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パイナップル
11 土 25	ツナサンドパン コーンスープ チーズ 魚肉ソーセージ バナナ	おかし 野菜ジュース ☆★おせんべい	ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
10 金	★誕生会 お楽しみ給食★					
3 金	ひなまつり給食 ひしもち風 ごはん	菜の花のオムレツ キャベツの塩昆布和え 手毬麩のすまし汁	ひなあられ カルピス りんご ☆ヨーグルト	鶏卵 塩昆布	ごはん 麩	人参 大根 コーン 菜の花 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ りんご

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月はひなまつりの食べ物「ひしもちとひなあられ」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※3日、10日は以上児の白飯はいりません。

※7日はふじ組がタワーケーキ、9日はきく組がココアケーキを作りおやつに食べます。16日はすみれ組が米粉コロッケ、

22日はもも組がおにぎり、23日はさくら組がピザを作り昼食に食べます。23日はさくら組は白飯をいりません。

♪「ひなまつり」♪

3月3日はひなまつりです。お雛様を飾り、ひしもちやひなあられなどをひな壇にお供えます。

ひしもちやひなあられは緑、白、桃のおもちをひし形に重ねて切った和菓子です。色の意味はいくつかの説がありますが、緑は「健やかな成長」、白は「子孫繁栄と純潔」、桃色は「魔除け」と女の子の健全な成長が願われている意味があります。他には緑が「大地」、白は「雪」、桃色は「桃」、三色合わせると「雪の下に新芽が芽生え、桃の花が咲く」という春の景色を表している説もあります。

ひなあられは昔、女の子が雛人形に春の景色を見せてあげようと外へ連れ出してあげる「ひなの国見せ」という風習があり、その時に野外で食べられていたあられがひなあられの由来となりました。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。