

# 令和 2年 3月 献立表 (後期・完了期)

# 二川保育園

日 曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
2 16 30	月 おせんべい 麦茶	煮込みうどん まぐろ煮つけ 青菜とちくわの和え物	♪お楽しみおにぎり 麦茶 りんご	まぐろ ちくわ 油揚げ わかめ	うどん ごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ しめじ 小松菜 もやし りんご
17 31	火 バナナ 麦茶	ごはん ほうれん草のつくね やさいの納豆和え 大根のすまし汁	♪クラッカー 麦茶 オレンジ	鶏肉 納豆	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ もやし 胡瓜 人参 大根 バナナ 椎茸 ねぎ 水菜 オレンジ
4 18	水 オレンジ 麦茶	ごはん やさいのハンバーグ 胡瓜とコーンのサラダ 豆腐のミネストローネ	♪ほうとうの甘煮 麦茶 バナナ	豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん ほうとう	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 胡瓜 コーン キャベツ 大根 エリンギ バナナ オレンジ
5 19	木 バナナ 麦茶	ごはん さわらの塩麹焼き やさいのそぼろ和え 水菜と麩のみそ汁	♪ごま蒸しパン 麦茶 いちご	さわら 鶏肉	ごはん 麩	ほうれん草 人参 もやし 水菜 玉ねぎ ねぎ 白菜 いちご バナナ
7 21	土 おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
9 23	月 ビスケット 麦茶	ソフト麺ミートソース 菜の花のサラダ 小松菜のスープ	コッペパン 麦茶 オレンジ	豚肉	スパゲティ あんこ	玉ねぎ しめじ 菜の花 コーン キャベツ 人参 大根 小松菜 エリンギ オレンジ
10 24	火 バナナ 麦茶	ごはん サーモングラタン風 胡瓜と大根の和え物 水菜のスープ	♪スイートポテト 麦茶 いちご	鮭	ごはん マカロニ さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 胡瓜 大根 もやし バナナ 椎茸 水菜 ねぎ いちご
11 25	水 ふかしいも 麦茶	ごはん 大豆のナムル 厚揚げと青菜の炒め煮 しらすとにらのすまし汁	♪おこのみ焼き 麦茶 オレンジ	厚揚げ 大豆(水煮) しらす	ごはん さつまいも	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし ほうれん草 にら ねぎ オレンジ
12 26	木 オレンジ 麦茶	ごはん 鶏の甘辛煮 かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	コーンフレーク 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん コーンフレーク	かぼちゃ 胡瓜 人参 コーン キャベツ ねぎ もやし えのき バナナ コーン オレンジ
13 27	金 バナナ 麦茶	ごはん ツナと菜の花の煮物 わかめの酢の物 人参のみそ汁	♪フルーツゼリー 麦茶 ほしいも	ツナ わかめ	ごはん じゃがいも ほしいも	菜の花 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 キウイフルーツ いちご みかん缶 桃缶 バナナ
14 28	土 おかし 麦茶	チキンライス ブロッコリーのサラダ コーンのスープ	♪お楽しみおやつ 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン キャベツ エリンギ バナナ
6	金	★誕生会 お楽しみ給食★				
3	火	鯛ひなまつり給食 ちらし寿司 鶏のみそ煮 菜の花とコーンの和え物 花麩のすまし汁	♪ゼリー 麦茶 ひなあられ	鶏肉 桜でんぶ 青のり	ごはん 花麩	大根 菜の花 人参 コーン 白菜 玉ねぎ ねぎ 水菜 椎茸

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ソフト麺ミートソース」を提供します。

※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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

## ♪『先生たちの思い出給食』♪

先月に引き続き、3月の「先生たちの思い出給食」は今年度の途中に仲間入りした先生たちです♪どの先生たちかわかりますか？まだ登場していない先生が2人います！楽しみにしていて下さいね♪

## ♪『旬の食材 菜の花』♪

今月の旬の食材は菜の花は、カロテンやビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄など、ビタミンもミネラルも豊富な野菜です。菜の花には少し苦みがありますが、それはポリフェノールやアルカロイドであり、私たちが冬の間に溜め込んでしまった体の中の毒素を排出し、健康な体に目覚めさせてくれる栄養だと言われています。ほうれん草など他の青菜に比べて、菜の花が市場に出回る時期はとても短く、4月中旬・下旬ごろにはほとんど売られていないものです。美容や健康、成長期にも欠かせない栄養がたっぷりの旬の菜の花を、ぜひ家族みんなで食べて下さいね♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。