

令和2年3月献立表

二川保育園

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
2	月	煮込みうどん 402/482kcal	まぐろカツ	♪お楽しみおにぎり	まぐろ ちくわ	うどん	玉ねぎ キャベツ 人参
16			青菜とちくわの和え物	麦茶 りんご	油揚げ	ごはん	ねぎ しめじ 小松菜 もやし
30			★わかめのみそ汁	☆おせんべい	わかめ		りんご
17	火	ごはん 398/452kcal	ほうれん草のキッシュ	♪マシュマロクラッカー	鶏卵	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ
31			納豆サラダ	牛乳 オレンジ	納豆		もやし 胡瓜 人参 大根
4	水	ごはん 379/459kcal	やさいのハンバーグ	♪ほうとうかりんとう	豚肉	ごはん ほうとう	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン
18			胡瓜とコーンのサラダ	牛乳 バナナ	鶏肉		胡瓜 コーン キャベツ 大根
5	木	ごはん 410/492kcal	さわらの塩麴焼き	♪ココアの蒸しパン	さわら	ごはん 麩	ほうれん草 人参 もやし
19			やさいのそぼろ和え	牛乳 いちご	鶏肉		水菜 玉ねぎ ねぎ 白菜
7	土	☆☆ サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ	ヨーグルト	卵・ツナ	パン	玉ねぎ・人参
21			コーンスープ	麦茶 おせんべい	チーズ		バナナ コーン
9	月	☆☆ソフト麺 ミートソース 612/523kcal	菜の花のサラダ	♪きなこ揚げパン	豚肉	スパゲティ あんこ	玉ねぎ しめじ 菜の花
23			コンソメスープ	麦茶 オレンジ	魚肉ソーセージ		コーン キャベツ 人参 大根
10	火	ごはん 408/501kcal	サーモングラタン	♪スイートポテト	鮭	ごはん マカロニ さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草
24			胡瓜と大根の和え物	牛乳 いちご	鶏卵		しめじ 胡瓜 大根 もやし
11	水	ごはん 387/458kcal	厚揚げと青菜の炒め煮	♪おこのみ焼き	厚揚げ	ごはん	チンゲン菜 玉ねぎ 人参
25			大豆のナムル	麦茶 パイナップル	大豆(水煮)		もやし ほうれん草
12	木	ごはん 402/491kcal	鶏のから揚げ	♪コーンフレークスナック	鶏肉	ごはん コーンフレーク	かぼちゃ 胡瓜 人参 コーン
26			かぼちゃのサラダ	牛乳 バナナ	チーズ		キャベツ ねぎ もやし
13	金	ごはん 373/438kcal	ツナと菜の花のカレー	♪フルーツゼリー	ツナ	ごはん じゃがいも ほしいも	菜の花 人参 玉ねぎ
27			わかめの酢の物	牛乳 ほしいも	わかめ		もやし 胡瓜 キウイフルーツ
14	土	☆☆ チキンライス	ブロッコリーのサラダ	♪お楽しみおやつ	鶏肉	ごはん	いちご みかん缶 桃缶
28			コーンのスープ	牛乳 バナナ	鶏肉		玉ねぎ ブロッコリー 人参
6	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
3	火	🍣ひなまつり給食🍣 ひしもち風 ちらし寿司	🍗鶏の甘みそ焼き 菜の花とコーンの和え物 花麩のすまし汁	三色ゼリー 牛乳 ひなあられ ☆ブルー	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」「きなこ揚げパン」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。

※5日はふじ組がパフェ、12日はきく組がゼリーとムース、18日はさくら組がパンケーキ、24日はもも組がクッキー、25日はすみれぐみがいちごプリンを作り、おやつに食べます。

※3日、6日、9・23日は以上児の白飯はおりません。

♪『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」は今年度の途中で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！楽しみにしてして下さいね♪

♪『旬の食材 菜の花』♪

今月の旬の食材、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。

※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。