



船堀中央保育園
令和2年度3月(弥生)



3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：人参



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			ひなまつり献立		3月お祝い献立	
昼食	・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・いちご	・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・てこぼん	・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げ ・菜の花としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・桃の花ゼリー 	・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ピザパン ・フィッシュアンドチップス ～カレーソース～ ・ザワークラウト ・お豆たっぷりソーセージのスープ ・フルーツミックスゼリー	・ご飯 ・鶏大根 ・小松菜の海苔和え ・若布とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	・ジャーマンポテト ・牛乳	・桜餅 ・ひなあられ ・甘酒風カルピス 	・ひじきの炊き込みご飯 ・ほりほり牛蒡 ・麦茶	・桃ミルクレープ ・ホットティー	・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal	511	474	699	533	537	599
日	8	9	10	11	12	13
予定	月組リクエスト献立		野菜の日	テーマ野菜の日		卒園式
昼食	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・あんかけ焼きそば ・レバーの香味煮 ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・いよかん	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	・春色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・いちご 	・胚芽ご飯 ・鱈の袖庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・てこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・フレンチトースト ～いちごソースがけ～ ・牛乳	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬 ・麦茶	・アップルUFO ・牛乳	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・メロンパン ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	667	528	708	465	557	636
日	15	16	17	18	19	20
予定		体育指導			お彼岸おやつ	
昼食	・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・いちご	・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・てこぼん	・ご飯 ・エビフライ ・大根サラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・五目うどん ・ほうれん草とちやしの海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	・ジャーマンポテト ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・キャロットクッキー ・牛乳	・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶 	
kcal	511	474	637	585	433	
日	22	23	24	25	26	27
予定	月組リクエスト献立		野菜の日	星組リクエスト献立(お花見ランチ)		
昼食	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・あんかけ焼きそば ・レバーの香味煮 ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・いよかん	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	・チーズおかかおにぎり ・鶏のから揚げ ・カラフルピクルス ・ヨーグルトドリンク ・バナナ 	・胚芽ご飯 ・鱈の袖庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・てこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・フレンチトースト ～いちごソースがけ～ ・牛乳	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬 ・麦茶	・アップルUFO ・牛乳	・ひじきの炊き込みご飯 ・ほりほり牛蒡 ・麦茶	・メロンパン ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	667	528	708	762	557	636
日	29	30	31	～テーマ野菜 人参～ 今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜ですね。人参に最も豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くシガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があると言われています。カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。 栄養価が高い人参を選ぶポイントは、皮がなめらかでハリがあり、人参特有の赤みが強いもの。今月は、人参を使ったクッキーやケーキなどのお菓子やサラダが色鮮やかになるドレッシングなど人参の甘さを生かした調理法で給食を提供していきます。		
予定						
昼食	・五目うどん ・ほうれん草とちやしの海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	・ご飯 ・マーメイドチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・エビフライ ・大根サラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー			
おやつ	・焼き豚チャーハン ・麦茶	・フルーツサンド ・ヨーグルトドリンク	・キャロットケーキ ・牛乳			
kcal	406	626	637			