



扇こころ保育園
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：562kcal
※補食はおにぎりと麦茶を提供します。
※「★」は月組さんのリクエストメニューです。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	0歳児身体測定	乳児身体測定	ひなまつり献立	幼児身体測定	誕生会メニュー(オランダ)	
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 ・バナナ	・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 ・ヨーグルト	・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 ・いちご 	・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 ・いちご	・ご飯 ・鶏大根 ・小松菜の海苔和え ・若布とえのきの味噌汁 ・果物
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	★マカロニきな粉 ・小魚 ・牛乳	・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶 	★ハムロールパン ・ヨーグルトドリンク	・カスタードプリン ・ホットティー	・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal	548	453	637	685	547	574
日	8	9	10	11	12	13
予定		0歳児健診・野菜の日	テーマ野菜の日			
昼食	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・いよかん	・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・ぶどうゼリー	・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 ・ヨーグルト 	・ご飯 ★菊花シューマイ ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	★チキンカレー ・マゼドアンサラダ ・ジュリエヌスープ ・てこぼん	・肉うどん ・大根と胡瓜のツナ和え ・さつま芋の甘煮 ・果物
午後のおやつ	★チーズおかかおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・ウインナードック ・小魚 ・牛乳	★いちごジャムパン ・牛乳	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	532	641	506	755	715	589
日	15	16	17	18	19	20
予定			お彼岸おやつ		卒園式	春分の日
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 ・バナナ	・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 ・ヨーグルト	・ご飯 ★鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちご	・胚芽ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・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	・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	 春分の日
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	★マカロニきな粉 ・小魚 ・牛乳	・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶 	★いちごの米粉ケーキ ・バナナ ・牛乳	・クリームロールパン ・ヨーグルトドリンク	
kcal	548	453	584	765	486	
日	22	23	24	25	26	27
予定		0歳児健診・野菜の日	テーマ野菜の日			
昼食	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風スープ ・いよかん	・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・ぶどうゼリー	・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 ・ヨーグルト 	・ご飯 ★菊花シューマイ ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	★チキンカレー ・マゼドアンサラダ ・ジュリエヌスープ ・てこぼん	・ご飯 ・鶏大根 ・小松菜の海苔和え ・若布とえのきの味噌汁 ・果物
午後のおやつ	★チーズおかかおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・ウインナードック ・小魚 ・牛乳	★いちごジャムパン ・牛乳	・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal	532	641	506	755	715	574
日	29	30	31	<div data-bbox="1187 1300 1601 1540" data-label="Text"> <p>【オランダ】 オランダと聞き思いつくのは、「長崎のハウステンボス」ですね。たくさんチューリップに懐かしい風車を思い浮かべる方が多いかと思います。オランダで有名な食品は「チーズ」です。朝・昼は手軽にパンにチーズや野菜、ソーセージ等を挟んだものを食べる人が多いといわれています。パンに挟むチーズやスプレッドはたくさん種類があるそうです。</p> </div> <div data-bbox="1612 1300 2049 1540" data-label="Text"> <p>～テーマ野菜 人参～ 今月のテーマ野菜、人参は料理の彩りには欠かせない野菜です。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し、ガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があり、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です。今回は人参を使ったケーキやサラダのドレッシングなど、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。</p> </div>		
予定						
昼食	・五目うどん ・ほうれん草ともやしの海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	・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 ・桃ゼリー	・ご飯 ・マーレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト			
おやつ	・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・フルーツサンド ・ヨーグルトドリンク	・カステラ ・せんべい ・牛乳			
kcal	425	587	683			