



江東区南砂さくら保育園
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



※白いお米、安全な食品を供給していますが、輸入状況により順立を変更する場合がございます。
※カロリーに計算されているカロリーは初回1日の量と約2分かつのカロリーです。
※別冊に詳細が記載されています。また、これは目安であり実際の食量に依り変動します。
※1日の初回量をおよぶのカロリーー基準：551kcal

曜日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定		キッズダンス	ひなまつり献立		世界の料理(オランダ)	
昼食	・ミートソースパゲッティ ・モモサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・バナナ	・煮入のご飯 ・豚の味噌煮 ・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 ・雛のから揚げ ・理の若しめのお浸し ・手羽先のすまし汁 ・いちょう	・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と炊きひの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレシソ	・ピザパン ・フィッシュアンドチップス 〜カレールー〜 ・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 ・豚大根 ・小松菜の海草和え ・春雨とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・エビ豆腐 ・麦茶	・ジャーマンポテト ・小魚	・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・カスタードプリン ・ホットケーキ	・塩豆腐と小松菜のおにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	514	427	616	565	531	587
予定	8	9	10	11	12	13
予定	杉アート・遊戯訓練	O歳児健診	野菜の日・体育指導		テーマ野菜の日	卒園式
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	・チキンカレー ・マゼトアンサラダ ・ジュリエンスープ ・てごぼん	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のしもん煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのボン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	・着色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・人参と大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・豚肉の生姜炒め丼 ・本焼と胡瓜のツナ和え ・かぼの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・桜えびのおにぎり ・春かぶの漬物 ・麦茶	・フレンチトースト ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・ひしきの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・おにぎり ・小魚 ・牛乳	・チーズおにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	485	613	688	636	582	641
予定	15	16	17	18	19	20
予定		身体測定週間	お祭やおやつ			春分の日
昼食	・ミートソースパゲッティ ・モモサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・バナナ	・煮入のご飯 ・豚の味噌煮 ・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 ・ほろわかめとゆめじのお浸し ・手羽先のすまし汁 ・いちょう	・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と炊きひの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレシソ	・豚肉の生姜炒め丼 ・本焼と胡瓜のツナ和え ・かぼの味噌汁 ・ヨーグルト	・豚肉の生姜炒め丼 ・本焼と胡瓜のツナ和え ・かぼの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・エビ豆腐 ・麦茶	・ジャーマンポテト ・小魚	・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・クリームパン ・お楽しみチーズ ・ヨーグルトドリンク	
kcal	514	427	566	565	580	587
予定	22	23	24	25	26	27
予定		体育指導・健康教育	野菜の日	O歳児健診	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	・チキンカレー ・マゼトアンサラダ ・ジュリエンスープ ・てごぼん	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のしもん煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのボン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	・着色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・人参と大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・豚肉の生姜炒め丼 ・本焼と胡瓜のツナ和え ・かぼの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・桜えびのおにぎり ・春かぶの漬物 ・麦茶	・フレンチトースト ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・ひしきの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・春入参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・チーズおにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	485	613	688	636	582	641
予定	29	30	31			
予定						
昼食	・五目うどん ・ほうろく ・春ごぼうの塩平 ・ほうさく	・ご飯 ・エビフライ ・大根サラダ ・ほうろく大根と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・ママレードチキン ・白濁サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のしもん煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのボン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	・豚肉の生姜炒め丼 ・本焼と胡瓜のツナ和え ・かぼの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・焼き豚チャーハン ・麦茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・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	・春入参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	
kcal	400	610	622	636	582	641

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。人参に最も豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があると知られています。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遊ぶポイントは、皮がなめらかで皮が剥きやすいため、人参特有の赤みが強い品種、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。