



すみだ中和こころ保育園
令和2年度3月（弥生）献立

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、これは目安であり毎々の栄養量に応じて変動します。
※朝おやつとして、乳児・幼児共に小魚と麦茶が出ます。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			ひなまつり献立	テーマ野菜の日		
昼食	・ミートソースパゲッティ ・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 ・でこぼん	・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 ・手まり鮎のすまし汁 ・いちご	・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 ・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 ・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 ・緑茶	・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 ・牛乳	・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal	514	408	579	510	592	583
日	8	9	10	11	12	13
予定			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 ・マゼドアンサラダ ・ジュリエンヌスープ ・ヨーグルト	・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	・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	・胚芽ご飯 ・鯖の佃煮焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・でこぼん	・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	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・フレンチトースト～いちごソースがけ～ ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・ひじきの炊き込みご飯 ・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	485	587	603	557	551	607
日	15	16	17	18	19	20
予定			お彼岸おやつ	テーマ野菜の日・月組さんお別れパーティー		春分の日
昼食	・ミートソースパゲッティ ・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 ・でこぼん	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・手まり鮎のすまし汁 ・いちご	・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 ・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	
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	・ジャーマンポテト ・牛乳	・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶	・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 ・牛乳	
kcal	571	471	566	510	592	
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日	世界の料理（オランダ）		
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 ・マゼドアンサラダ ・ジュリエンヌスープ ・ヨーグルト	・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	・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	・胚芽ご飯 ・鯖の佃煮焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・でこぼん	・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	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・フレンチトースト～いちごソースがけ～ ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・カスタードプリン ・ホットティー	・メロンパン ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	485	587	603	531	551	607
日	29	30	31	<p>～テーマ野菜 人参～ </p> <p>今月のテーマ野菜である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、皮膚や粘膜を強くしガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があるとされています。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。今回は、人参を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。</p>		
予定						
昼食	・五目うどん ・ほうれん草ともやしと海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・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 ・オレシソ			
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	・キャロットクッキー ・牛乳			
kcal	400	565	539			