

3月の献立表



《3月の旬の食べもの わかさぎ》

湖が凍るほど寒い地域で、氷に穴を開けてわかさぎ釣りをを行うシーンは冬の風物詩ですが、脂がのっておいしくなるのは、産卵期にあたる冬の後半から春先までと言われています。骨ごと食べられるので、カルシウムが豊富。味は淡泊なので、天ぷらやフライのほか、つくだ煮や南蛮漬けなど、色々な食べ方ができます。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	たんぱく 3・4・5才
2(月)	さつま芋	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き ブロッコリーのおかか和え なめこと白菜の味噌汁・フルーツ	豚肩ロース肉 かつお節	米 バナナケーキ	人参・いんげん ブロッコリー・コーン なめこ・白菜	バナナケーキ 麦茶	610 546	20.8 20.3
<ひな祭り> 3(火)	かぼちゃ	ちらし寿司・フルーツ 鶏のから揚げ 花麩のすまし汁	鶏もも肉 油揚げ 卵	米 里芋 カルピスゼリー	人参・蓮根 干しシイタケ 筍・絹さや・生姜	カルピスゼリー ひなあられ 麦茶	642 590	21.8 21.0
4(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・肉団子のもち米蒸し キャベツの胡麻和え・フルーツ さつま芋と水菜の味噌汁	豚挽き肉 牛乳	米 さつま芋 マカロニきな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ 水菜・大根	マカロニきな粉 牛乳	634 568	25.1 22.6
5(木)	かぼちゃ	ラビットロール・フルーツ チキンマカロニグラタン グリーンサラダ・ミックススープ	鶏もも肉 チーズ 牛乳	ラビットロール マカロニ チャーハン	玉ねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・セロリ きゅうり・キャベツ	チャーハン 麦茶	639 529	20.1 17.9
6(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・鮭の味噌焼き 大根サラダ・フルーツ じゃが芋と人参の味噌汁	鮭 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 カステラ	大根・人参 きゅうり しめじ	カステラ 牛乳	633 572	24.4 22.9
7(土) 16(月)	パン かぼちゃ	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 みかんゼリー	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	おせんべい おせんべい みかんゼリー・麦茶	617 592	17.6 17.8
9(月)	じゃが芋	親子丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 油揚げと根菜の味噌汁	鶏もも肉 卵・しらす 油揚げ	米 ジャムソフトパン	玉ねぎ・三つ葉 きゅうり・人参 大根	ジャムソフトパン 牛乳	653 592	25.6 23.2
10(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・春巻き たたききゅうりの和え物 中国風コンスープ・フルーツ	豚挽き肉 卵	米 肉まん 油	干しいたけ・筍 人参・長ネギ きゅうり・コーン	肉まん 麦茶	610 592	19.5 19.6
11(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・切昆布と野菜の煮物 カジキマグロの胡麻ステーキ かぼちゃとキャベツの味噌汁・フルーツ	カジキマグロ 油揚げ 牛乳	米 バター ジャムクレープ	人参・いんげん 筍・かぼちゃ キャベツ・えのき	ジャムクレープ 牛乳	621 561	25.0 23.5
<誕生会> 12(木)	じゃが芋	バターロール・フルーツ タンドリーチキン・パンクンスープ 小松菜とベーコンのサラダ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	バターロール マヨネーズ ケーキ	にんにく・生姜 小松菜・もやし 玉ねぎ・かぼちゃ	ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	601 567	21.7 20.8
13(金) 28(土)	かぼちゃ パン	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 ドーナツ	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン	ドーナツ 麦茶 おせんべい	616 593	16.8 17.3
<5オクッキング> 17(火)	じゃが芋	わかめご飯・揚げ餃子 ブロッコリーのナムル かき玉スープ・フルーツ	豚挽き肉 卵 牛乳	米 油・ごま油 手作りクッキー	にら・キャベツ 人参・長ネギ ブロッコリー・水菜	手作りクッキー 牛乳	608 517	17.3 15.3
18(水)	さつま芋	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚小間肉 生揚げ	ゆでうどん じゃが芋 鮭おにぎり	玉ねぎ・人参 大根 白菜	鮭おにぎり 麦茶	640 537	22.1 18.5
<お別れ会食> 19(木)	昆布	サンドパン(乳児:バターロール) ハンバーグ・かぼちゃと豆のサラダ 野菜のカレー風味スープ・フルーツポンチ	豚挽き肉 卵 金時豆	パン マヨネーズ バウムクーヘン	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人参 大根・キャベツ	バウムクーヘン 牛乳	621 530	23.2 19.6
20(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・回鍋肉 春雨サラダ・フルーツ わかめスープ	豚小間肉 ロースハム	米 プリン おせんべい	キャベツ・わかめ 人参・しめじ きゅうり・ピーマン	プリン おせんべい 麦茶	618 571	20.7 19.9
23(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き もやしとちくわのおかか和え じゃが芋と豆苗の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ	米 じゃが芋 アイスクリーム	もやし・人参 豆苗 えのき	アイスクリーム おせんべい 麦茶	611 568	21.4 21.3
24(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・シュウマイ わかめサラダ・フルーツ くずし豆腐のスープ	豚挽き肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 あんまん	玉ねぎ・レタス きゅうり・コーン わかめ・あさつき	あんまん 牛乳	635 559	21.6 18.8
25(水)	昆布	胡麻パン・かぼちゃコロケ シーザーサラダ・フルーツ コンスープ	豚挽き肉 卵 チーズ	胡麻パン 油 お好み焼き	玉ねぎ・レタス きゅうり・水菜 かぼちゃ	お好み焼き 麦茶	599 516	18.6 16.6
26(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・じゃが芋のそぼろあんかけ カレイの煮つけ・ブロッコリー かぼちゃとしめじの味噌汁・フルーツ	カレイ 豚挽き肉	米 じゃが芋 焼きそば	ブロッコリー かぼちゃ しめじ・人参	焼きそば 麦茶	612 568	26.2 25.3
27(金)	じゃが芋	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ クリームパン	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶 キャベツ・きゅうり	クリームパン 麦茶	613 541	23.4 21.3
30(月)	さつま芋	ミックスサンド クリームシチュー フルーツ	ツナ 卵 鶏もも肉	食パン じゃが芋 お汁粉	きゅうり 玉ねぎ 人参	お汁粉 麦茶	621 564	20.6 18.9
31(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 もやしとハムの中華サラダ 青梗菜のクリームスープ・フルーツ	豚挽き肉 木綿豆腐 ロースハム	米 胡麻クッキー	長ねぎ・にんにく もやし・人参 きゅうり・青梗菜	胡麻クッキー 麦茶	612 560	19.9 18.3

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。

* 3月の3オクッキングは、じゃが芋の種芋植えをします。日程は決まり次第お知らせします。