



3月の予定献立

令和3年3月 米崎保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	つくね焼き めかぶのあえ物 里芋のみそ汁 いよかん	カボチャのスコーン 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 めかぶ 牛乳	パン粉 ごま 里芋 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 キャベツ 大根 人参 ねぎ 南瓜 いよかん
2 (火)	ツナとチーズの卵焼き ウィナーソテー 肉団子入り中華スープ りんご	しょうゆ団子 牛乳	ツナ チーズ 卵 ウィンナー 鶏挽肉 牛乳	春雨 上新粉 三温糖	玉葱 人参 グリンピース ピーマン 白菜 小松菜 椎茸
3(水) <small>ひな祭り誕生会</small>	ちらし寿司 魚の照り焼き カリフラワーのサラダ 菜の花のすまし汁 いちご ひなゼリー	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ しらす めかじき ハム 牛乳	ごま マカロニ マヨネーズ	人参 干椎茸 さやえんどう カリフラワー きゅうり しめじ
4 (木)	肉じゃが もやしのナムル なめこ汁 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	豚肉 豆腐	じゃが芋 しらたき ごま油 グラニュー糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん もやし きゅうり セロリ なめこ
5 (金)	鶏ごま煮 大徳寺和え 五目スープ キウイフルーツ	焼きそばロール 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	ごま パターロール 蒸し中華麺	ねぎ 小松菜 椎茸 もやし 白菜 人参 キウイフルーツ
6 (土)	はんぺんのチーズ焼き なす炒め 牛乳 ミニトマト		はんぺん チーズ 卵 牛乳	油 砂糖	なす ピーマン ミニトマト
8 (月)	肉豆腐 ピーナッツ和え 大根汁 いよかん	マドレーヌ 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	しらたき ピーナッツ 小麦粉 マーガリン 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 大根 小松菜
9 (火)	サバの味噌煮 ほうれん草と海苔のお浸し にらたま汁 グレープフルーツ	プチパン 牛乳	さば 卵 ウィナー 牛乳 焼きのり	小麦粉 バター 砂糖	ほうれん草 人参 もやし いら えのき草 グレープフルーツ
10(水) <small>ほかほか</small>	中華ローストチキン 大根サラダ ワンタンスープ りんご	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 カニカマ 豚肉 牛乳	ごま油 ワンタン 食パン マーガリン	ねぎ 大根 きゅうり 干椎茸 人参 もやし ほうれん草 りんご
11 (木)	あぶたま わかめマヨネーズサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	ストロベリーババロア クラッカー	卵 油揚げ ささみ 若布 生クリーム	マヨネーズ じゃが芋 砂糖	きゅうり 人参 小松菜 バナナ いちご
12 (金)	バイキング	ケーキ 牛乳	~お箸セットを持たせて下さい~		
13 (土)	手作り弁当				
15 (月)	ポークソテー チーズサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 チーズ 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖	パン缶 人参 きゅうり コーン 玉葱 白菜 キウイフルーツ
16 (火)	ちくわの二色揚げ 白和え さつま汁 ミニトマト	クッキー 牛乳	ちくわ チーズ 豆腐 豚肉 卵 牛乳	小麦粉 油 ごま さつま芋 バター 砂糖	ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ ミニトマト
17(水) <small>ほかほか</small>	豆腐のドライカレー風 アスパラサラダ きのこスープ バナナ	ピザトースト 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	マヨネーズ 食パン マーガリン	人参 玉葱 グリンピース アスパラガス きゅうり しめじ
18 (木)	赤魚塩焼き 野菜炒め 南瓜といんげんのみそ汁 りんご	フルーツゼリー せんべい	赤魚 ベーコン	油 豆麩 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 いんげん りんご 桃缶
19 (金)	ひじき卵 ごまドレッシングサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	白玉団子黒みつけ 牛乳	卵 ひじき 豚挽肉 粉チーズ ハム 油揚げ	春雨 マヨネーズ ごま ごま油 白玉粉 黒砂糖	人参 いんげん 玉葱 ほうれん草 きゅうり もやし
20 (土)	春分の日				
22 (月)	生姜焼き コーンとポテトのサラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	かまもち 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく ごま くるみ	コーン 人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜 オレンジ
23 (火)	がんもの含め煮 青菜のごま和え かき卵汁 ミニトマト	よもぎまんじゅう 牛乳	がんもどき 凍り豆腐 卵 牛乳	しらたき ごま 砂糖 小麦粉 ザラメ	さやえんどう ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ ミニトマト 小豆
24(水) <small>ほかほか</small>	たらのムニエル 三色サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 キウイフルーツ	フライドポテト 牛乳	たら ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 油 マヨネーズ 春雨	もやし きゅうり ほうれん草 玉葱 人参 キウイフルーツ
25 (木)	春巻 もやしとピーマンの中華和え はんぺんスープ いちご	プリン せんべい	豚肉 鶏肉 はんぺん	春巻の皮 春雨 油 砂糖	きくらげ 人参 ねぎ もやし ピーマン えのき草 いちご
26 (金)	卒園式				
27 (土)	手作り弁当				
29 (月)	手作り弁当				
30 (火)	手作り弁当				
31 (水)	手作り弁当				

~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー	383kcal
たんぱく質	16.4g
脂肪	16.8g

食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心に入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



て 手
あ 作
ま やり
あ り
と か 弁
安 や 当
心 ま の
で ほ 日
す こ が
ね 続
一 き
度 続
加 ま
熱 す け
し ます。