

# 3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	
副食	<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <p>未満児 以上児</p> <p>エネルギー : 550kcal 461kcal</p> <p>タンパク質 : 20.4g 19.1g</p> <p>脂 肪 : 20.9g 21.0g</p>		<p>みんな 大きくなあれ</p> 		<p>1 ひな祭り誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ちらし寿司</li> <li>・ 鶏味噌焼き</li> <li>・ カリフラワーサラダ</li> <li>・ 菜の花の清汁・いちご</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼きビーフン</li> <li>・ 大根サラダ</li> <li>・ 若布スープ</li> <li>・ バナナ</li> </ul>	
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ケーキ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul> 		
未満児主食					・ ちらし寿司	・ ごはん	
副食	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いが蒸し</li> <li>・ 若布の酢味噌和え</li> <li>・ じゃが芋と豆腐の味噌汁</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ 麻婆豆腐</li> <li>♡ めかぶ和え</li> <li>♡ はんぺんスープ</li> <li>・ いよかん</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ 魚のフライ</li> <li>・ 切干大根の炒り煮</li> <li>♡ なめこ汁</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ シチュー</li> <li>♡ ブロッコリーサラダ</li> <li>・ ウィンナーソテー</li> <li>・ ミニトマト</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ ポテトの肉巻き</li> <li>♡ 若布のマヨネーズサラダ</li> <li>♡ 春雨スープ</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<p>9 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛乳</li> </ul> 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ドーナッツ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ なべ焼き</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ ココアゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オートミルククッキー</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スイートポテト</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>		
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん		
副食	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ カレー肉じゃが</li> <li>・ 小松菜のピーナッツ和え</li> <li>・ 若布の味噌汁</li> <li>・ いよかん</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ ビビンバ</li> <li>♡ 利休和え</li> <li>♡ つくね汁</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ししゃも</li> <li>♡ 三色ソテー</li> <li>・ ラーメン入りかきたま汁</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<p>14 お別れ会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お楽しみメニュー</li> </ul> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐のドライカレー</li> <li>・ 中華風サラダ</li> <li>・ じゃが芋と青菜の味噌汁</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉のソテー</li> <li>・ もやしの炒め物</li> <li>・ 卵スープ</li> <li>・ ミニトマト</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ ごまポッキー</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ カルピスゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ パナナケーキ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シュークリーム</li> <li>・ 麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ りんごパイ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>		
未満児主食	・ ごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ お楽しみメニュー	・ ドライカレー	・ ごはん	
副食	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ パインとハムのステーキ</li> <li>♡ ポテトサラダ</li> <li>♡ 南瓜のポターージュ</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ あぶたま</li> <li>・ ごまドレッシングサラダ</li> <li>♡ けんちん汁</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<p>20 春分の日</p> 		<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡ マカロニグラタン</li> <li>♡ 南瓜サラダ</li> <li>♡ 白菜と人参の味噌汁</li> <li>・ ミニトマト</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハンバーグ</li> <li>♡ ジャーマンポテト</li> <li>♡ コンソメスープ</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 厚揚げの甘辛煮</li> <li>・ 野菜炒め</li> <li>・ 豆麩の味噌汁</li> <li>・ バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ 二色団子</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トマトクッキー</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 卵サンド</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ オレンジゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	
未満児主食	・ ごはん	・ しらすごはん			・ ごはん	・ ごはん	
副食	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生姜焼き</li> <li>・ マカロニツナサラダ</li> <li>・ 肉団子入り中華スープ</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレー</li> <li>♡ コーンサラダ</li> <li>♡ きのこスープ</li> <li>・ いちご</li> </ul>	<p>27 卒園式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お祝いの品</li> </ul> 		<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手作り弁当</li> </ul> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手作り弁当</li> </ul> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手作り弁当</li> </ul> 
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ フレンチトースト</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ ヨーグルト</li> <li>・ せんべい</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ せんべい</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ せんべい</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	
未満児主食	・ ごはん	・ カレーライス			・ 手作り弁当	・ 手作り弁当	



3月3日はひな祭り  
女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、おられなどを備え

### 「菱餅」

菱餅の3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春を表す意味があります。自然の恵みを食べ物に表すことで豊かな実りを祈り、生活を楽しくしていたのですね。

### 「ひなあられ」

桃・緑・黄・白の4色でそれぞれ四季を表していると言われ、1年の四季を通して健康でいられますように込められています。

### 「白酒」

元々は桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていたと言われています。江戸時代から「白酒」の方が親しまれるようになり、桃花を浮かべ、紅白と祝福をあらわしていると言われています。



### \*リクエスト献立を行います

3月は4、5歳児に今までの給食で、また食べたいと思うもの、好きなメニューを聞いて取り入れま

した。♡マークがリクエスト献立です。

### \*お別れ会

バイキング形式の給食を予定しています。お楽しみメニューなので当日まで内緒です。

\*早いもので今年度も終わりに近づいてきました。1年間残食もなく、よく食べておかわりもしました。苦手な野菜や苦手な味があったと思いますが、お友達が食べてるから頑張って食べた子どももいたと思います。また畑でいろんな野菜を育てて調理して食べましたね。4月から比べると成長したなあと感じます。1年間ありがとうございました。