



3月予定献立表

※「かみかみメニュー」に◎印をつけてあります。

2024年3月 聖隷こども園わかば

日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児			
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g		
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g		
1	きん 金	ひなまつり会食	ひな散らし寿司 すまし汁(豆腐・えのき)	ブロッコリーのサラダ オレンジ	お茶 せんべい	カルビス ★ももゼリーアラモード	521 18.0	11.5 1.5	426 14.7	9.7 1.2	
2	ど 土	かんきょうせいひひ 環境整備の日	中華丼 フルーツ	みそ汁 お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	475 138.0	11.5 1.7	392 11.4	10.2 1.3	
4	げつ 月		ごはん みそ汁(大根・しめじ)	豚肉の生姜焼き ★バナナ	ごもく 五目ひじき煮 お茶	とうにゅう 豆乳 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぞうすい 雑炊	560 21.6	14.3 2.0	505 21.6	16.8 1.9
5	か 火	おもいでさんぽ 思い出散歩	※お弁当を持参してください		お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	- -	- -	- -	- -	
6	すい 水		ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ごもくたまごや 五目卵焼き かぶのゆかり和え オレンジ	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ★スイートポテトパイ	564 20.3	19.4 1.8	451 16.5	15.9 1.4	
7	もく 木		かきあげうどん ★パイン缶	かぼちゃ 南瓜のグリル とうにゅう 豆乳	はくさい あまずつ 白菜の甘酢漬け お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	619 21.9	21.2 1.4	543 20.5	19.5 1.2	
8	きん 金	わか お別れパーティー	わかめごはん(みどり組は手巻き寿司)・鶏肉の唐揚げ・焼きそば 大学芋・ウインナー・カナッペ・サラダ・お茶		お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ★プリン・★すめめ	467 29.1	33.4 2.3	619 21.7	24.3 1.6	
9	ど 土		鮭ごはん フルーツ	けんちん汁 お茶	ゼリー	お茶 お菓子	お茶 お菓子	446 14.7	4.1 0.4	382 12.5	4.3 0.4
11	げつ 月		★ゆかりごはん みそ汁(南瓜・しめじ)	あつあ 厚揚げのそぼろ煮 ★パイン缶	ブロッコリー お茶	お茶 チーズ	お茶 フランクフルト	645 26.5	28.8 2.8	449 19.8	19.5 2.1
12	か 火		食パン ★コンソメスープ	ミートローフ オレンジ	ジャーマンポテト 牛乳	豆乳 クラッカー	お茶 おにぎり	551 23.4	18.6 1.8	512 21.3	20.7 1.7
13	すい 水		ごはん みそ汁(大根・油あげ)	とりにく 鶏肉の照焼き(みどり組は★ロースチキン) ★キウイ	はる 春キャベツのたくあん和え お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きいも	502 20.2	8.9 1.9	412 16.1	7.4 1.3
14	もく 木	たんじょうかい 誕生会	★醤油ラーメン ★りんご	かぼちゃ 南瓜の天ぷら とうにゅう 豆乳	トマト	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそトースト	572 22.2	21.0 2.3	468 19.5	17.3 1.7
15	きん 金		ごはん みそ汁(玉ねぎ・人参)	や ★焼き魚 ★もも缶	なつとうあ 納豆和え お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ドーナツ	550 23.6	12.3 1.4	431 18.6	9.9 1.1
16	ど 土	だい かい 第73回卒園式	パン2種 フルーツ	クリームシチュー 豆乳		お茶 お菓子	お茶 お菓子	466 16.6	12.3 2.1	420 14.4	11.2 1.7
18	げつ 月		ピビンバごはん 中華スープ	きりほひいこん 切干大根の煮物 オレンジ	トマト お茶	とうにゅう 豆乳 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・◎★小魚	471 20.2	10.4 1.7	441 19.4	12.6 1.4
19	か 火	わか お別れ遠足(みどり組)	食パン 春キャベツと菜の花のスープ	さかな 魚のカレーソテー ★バナナ	◎ごぼうサラダ	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 のりまき	590 25.3	16.6 1.3	468 20.7	15.8 1.3
20	すい 水	しゅんぶんひ 春分の日						-	-	-	-
21	もく 木		★ナポリタン ★りんご	ちくわ 竹輪の磯辺焼き ぎゅうにゅう 牛乳	スティックきゅうり	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 いちごジャムサンド	660 26.0	25.1 2.2	529 22.3	21.3 1.7
22	きん 金		ごはん みそ汁(白菜・豆腐)	コロケ ★パイン缶	ブロッコリー お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 バウムクーヘン	605 17.5	21.7 1.5	501 14.4	17.7 1.2
23	ど 土		チャーハン フルーツ	ちゅうか 中華スープ とうにゅう 豆乳		お茶 お菓子	お茶 お菓子	447 13.9	9.0 1.4	376 11.6	8.4 1.2
25	げつ 月		ごはん 豚汁	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き オレンジ	はる 春キャベツと胡瓜の浅漬け お茶	とうにゅう 豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ★ココア味のマカロニきなこ	503 23.7	10.1 1.5	483 22.1	13.8 1.5
26	か 火	とくべつほいく 特別保育	豆乳パン 南瓜のスープ	さかな 魚のみそマヨ焼き ★バナナ	キャロットサラダ 牛乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しじゃが芋	543 27.1	16.8 1.2	429 22.3	15.9 1.2
27	すい 水		小松菜じゃごごはん 具だくさん汁	きゅうり スティック胡瓜 ★パイン缶	トマト お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきクッキー	581 17.4	16.9 2.0	466 13.2	12.6 1.5
28	もく 木		どんどこうどん ★キウイ	かぼちゃ 南瓜の甘煮 とうにゅう 豆乳		お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 抹茶ラスク	523 21.4	11.4 1.3	430 19.3	10.7 1.1
29	きん 金		カレーライス ★りんご	レタスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳		お茶 せんべい	お茶 ヨーグルト	600 19.2	21.7 1.6	495 16.2	18.1 1.3
30	ど 土		ツナピラフ フルーツ	ポトフ 豆乳		お茶 お菓子	お茶 お菓子	519 17.1	12.8 1.6	435 14.3	11.6 1.3

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

◇春キャベツがおいしくなる時期です◇

春キャベツは3～5月頃に旬を迎えます。一年中出回っているキャベツと違い、丸い形で巻きがゆるいのが特徴です。みずみずしく食感もやわらかく加熱すると甘味が増すので子どもたちにとって食べやすい野菜となります。今月は和え物やスープのほか、いろいろなメニューにしておいしく頂こうと思います。お家でも簡単に作れる一品を紹介します。

『春キャベツと胡瓜の浅漬け』材料(作りやすい分量) キャベツ300g、胡瓜1本、塩小さじ1、昆布2cm

①春キャベツは3cm角に切り、胡瓜は輪切り、昆布はキッチンペーパーで細かく切る。②ジッパー付きの保存袋に①と塩を入れてよくもむ。空気を抜いて口を閉めたなら冷蔵庫で1時間以上漬けておく。食べる分を取り出して水気を絞る。

今月はみどり組さんがいよいよ園を巣立っていきます。お別れパーティーでは楽しい会食になるよう子どもたちの大好きなメニューを心をこめて作ります。

そして、お誕生会での「リクエストメニュー」はみどり組の子どもたちから「食べたい」と要望のあったメニューです。わかばの思い出と共に「おいしい」と記憶に残ってもらえたら嬉しいです。沢山リクエストしてもらったので他の日にも取り入れてあります。(★マークがついているメニューです)

