



3

月 献 立 表



令和2年3月発行
こくふ子ども園

	2日(月)	3日(火) <small>音楽指導 ひなまつり会</small>	4日(水) 運動教室	5日(木)	6日(金) お別れ会	7日(土)
	ごはん 魚の塩焼き <small>(魚、塩)</small> ブロッコリーのコーンとえ <small>(ブロッコリー、人参、コーン)</small> 醤油) けんちん汁 <small>(人参、大根、ごぼう、豆腐)</small> かまぼこ、葱、いりこ、塩 醤油、酒) チーズ蒸しパン <small>(ミックス粉、卵、牛乳)</small> チーズ) 牛乳	ちらし寿司 <small>(米、鶏ミンチ、人参、エビ)</small> 干し椎茸、筍、菜の花、卵 砂糖、酢、塩) ほうれん草の白和え <small>(ほうれん草、糸こんにゃく)</small> 人参、豆腐、みそ、ごま 砂糖) 潮汁 <small>(あさり、みつば、醤油、塩)</small> 桜もち <small>(白玉粉、小麦粉、砂糖、食紅)</small> 油、あんこ) ひなあられ・カルピス	ごはん ジャーマンポテト <small>(じゃが芋、人参、ウインナー)</small> 玉葱、コーン、パセリ、バター にんにく、コンソメ、こしょう) 菜果サラダ <small>(きゅうり、キャベツ、みかん)</small> レーズン、油、塩、砂糖、酢 こしょう) コンソメスープ <small>(玉葱、人参、水煮あさり)</small> しめじ、コンソメ、塩) アップルパイ <small>(パイ生地、りんご、砂糖)</small> レモン汁、卵) 牛乳	みそちゃんぽん <small>(中華麺、豚肉、人参、玉葱)</small> キャベツ、もやし、かまぼこ きくらげ、にんにく、エビ 絹さや、こしょう、醤油 鶏がらだし、みそ、砂糖 ごま油) 小松菜のツナ和え <small>(小松菜、もやし、人参、ツナ)</small> 醤油) 果物 ★わかめおにぎり <small>(米、混ぜ込みわかめ)</small> チーズ	ロールパン ★鶏肉のから揚げ <small>(鶏肉、にんにく、酒、塩)</small> 醤油、こしょう、片栗粉、油) ポテトサラダ <small>(じゃが芋、きゅうり、人参)</small> ウインナー、チーズ、コーン 塩、こしょう、マヨネーズ) 豆乳スープ <small>(白菜、しめじ、ほうれん草)</small> 人参、ベーコン、塩、豆乳 コンソメ) 果物 ヨーグルト和え <small>(ヨーグルト、パイン、白桃)</small> みかん、バナナ、砂糖)	カルシウムごはん <small>(米、わかめ、しらす干し)</small> かつお節、ごま、干しエビ みりん、醤油、酒、ごま油) さつま芋のみそ汁 <small>(さつま芋、人参、玉葱、葱)</small> 椎茸、いりこ、味噌) 果物菓子 牛乳
おやつ						
	9日(月)	10日(火)	11日(水) 誕生会	12日(木) <small>ホットケーキ作り (すみれ組)</small>	13日(金)	14日(土)
	ごはん 豚肉の生姜焼き <small>(豚肉、玉葱、生姜、砂糖、酒)</small> みりん、醤油、油) 三色和え <small>(もやし、ほうれん草、人参)</small> 醤油、かつお節) きのこのみそ汁 <small>(えのき、椎茸、人参、玉葱)</small> 葱、いりこ、みそ) フライドポテト <small>(じゃが芋、塩、油、青のり)</small> 牛乳	ごはん 魚の梅煮 <small>(魚、酒、砂糖、醤油、梅干し)</small> 生姜、みりん) スパゲティーサラダ <small>(スパゲティー、きゅうり)</small> ウインナー、チーズ、人参 オリーブ油) ごぼうのみそ汁 <small>(ごぼう、豆腐、人参、わかめ)</small> 玉葱、いりこ、みそ) チーズトースト <small>(食パン、マーガリン、砂糖)</small> 粉チーズ) 牛乳	焼きそば <small>(中華麺、キャベツ、人参)</small> 豚肉、玉葱、ピーマン、青のり こしょう、ソース) 切干大根の和え物 <small>(切干大根、きゅうり、人参)</small> 砂糖、酢、醤油) えのきのみそ汁 <small>(えのき、玉葱、人参、葱)</small> いりこ、醤油、塩) ロールケーキ <small>(小麦粉、卵、砂糖、バター)</small> 生クリーム) 牛乳	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 <small>(厚揚げ、豚肉、人参、ニラ)</small> 春雨、玉葱、にんにく、生姜 醤油、砂糖、片栗粉) キャベツのおかか和え <small>(キャベツ、人参、きゅうり)</small> かつお節、醤油) 果物 里芋のみそ汁 <small>(里芋、玉葱、人参、いりこ)</small> 葱、みそ) ホットケーキ <small>(ミックス粉、卵、牛乳)</small> 砂糖) 牛乳	★ドライカレー <small>(米、合ミンチ、玉葱、人参)</small> レーズン、にんにく、油 カレールウ、醤油) スティック野菜 <small>(きゅうり、人参)</small> マヨネーズ) 果物 ココア入り牛乳もち <small>(牛乳、ココア、きな粉、塩)</small> 砂糖)	しめじごはん <small>(米、しめじ、さつま揚げ)</small> 人参、薄口醤油) 厚揚げのみそ汁 <small>(厚揚げ、もやし、玉葱、葱)</small> いりこ、味噌) 果物菓子 牛乳
おやつ						
	16日(月) <small>卒園式予行練習 開講式(ひまわり組)</small>	17日(火) <small>フルーツタルト作り (幼児組)</small>	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土) 卒園式
	★魚のかば焼き丼 <small>(魚、にんにく、生姜、砂糖)</small> 片栗粉、醤油、みりん、酒 ほうれん草、人参) 春雨サラダ <small>(春雨、きゅうり、かにかま)</small> 塩、酢、ごま油、醤油、砂糖) わかめと豆腐のみそ汁 <small>(わかめ、豆腐、玉葱、人参)</small> いりこ、みそ) じゃが芋もち <small>(じゃが芋、片栗粉、バター)</small> 粉チーズ) 牛乳	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 <small>(豆腐、エビ、玉葱、人参)</small> にんにく、生姜、砂糖、醤油 ケチャップ、片栗粉) 小松菜の磯和え <small>(小松菜、人参、刻みのり)</small> 醤油) 油揚げのみそ汁 <small>(油揚げ、大根、玉葱、葱)</small> えのき、いりこ、塩、醤油) フルーツタルト <small>(タルト生地、パイン、白桃)</small> みかん、生クリーム、 カラースプレー)	ロールパン きのこグラタン <small>(ベーコン、玉葱、椎茸、牛乳)</small> しめじ、ほうれん草、マカロニ バター、小麦粉、チーズ) もやしのゆかり和え <small>(もやし、キャベツ、人参)</small> ゆかり粉、醤油) ポテトスープ <small>(じゃが芋、玉葱、パセリ)</small> 人参、コンソメ、塩、醤油) 大豆といりこのアーモンド和え <small>(水煮大豆、アーモンド)</small> 片栗粉、油、醤油、酒 砂糖) 牛乳	たらこスパゲティー <small>(スパゲティー、たらこ、油)</small> にんにく、バター、玉葱、塩 こしょう、醤油、刻みのり) 納豆和え <small>(キャベツ、ほうれん草、人参)</small> 納豆、刻みのり、醤油) わかめスープ <small>(わかめ、玉葱、コーン、塩)</small> しめじ、鶏がらだし、醤油 塩) ぼたもち <small>(もち米、米、あんこ、きな粉)</small> 砂糖、塩) 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">春分の日</div> 	ハヤシライス <small>(米、牛肉、しめじ、玉葱)</small> 人参、グリーンピース、油 にんにく、ハヤシライスルー) キャベツスープ <small>(キャベツ、えのき、玉葱)</small> 塩、こしょう、コンソメ) 果物菓子 牛乳
おやつ						
	23日(月)	24日(火)	25日(水) <small>いちご作り (ひまわり組)</small>	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	ごはん いり豆腐 <small>(豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参)</small> 干し椎茸、グリーンピース 竹輪、卵、砂糖、油、醤油) ひじきのマリネ <small>(ひじき、ハム、コーン)</small> 人参、きゅうり、ごま、酢 ごま油、醤油、砂糖) もやしのみそ汁 <small>(もやし、人参、玉葱、葱)</small> わかめ、いりこ、みそ) 牛乳寒いちごソースかけ <small>(牛乳、寒天、砂糖)</small> いちごソース)	肉うどん <small>(うどん、牛肉、人参、玉葱)</small> 卵、いりこ、塩、醤油 みりん) さつま芋と昆布の煮物 <small>(さつま芋、刻み昆布、醤油)</small> 砂糖) 白菜のごま和え <small>(白菜、人参、きゅうり)</small> しらす干し、ごま、醤油) のりおにぎり <small>(米、塩、おむすびのり)</small> チーズ	ごはん 鶏肉のカレームニエル <small>(鶏肉、小麦粉、カレー粉)</small> 粉チーズ、塩、酒、油) ほうれん草のナムル <small>(ほうれん草、もやし、人参)</small> コーン、ごま、ごま油、酢 醤油) 春雨スープ <small>(春雨、人参、玉葱、わかめ)</small> 鶏がらだし、醤油、塩) 杏仁豆腐 <small>(牛乳、寒天、みかん、白桃)</small> アーモンドエッセンス パイン)	ごはん サーモンフライ <small>(鮭、天ぷら粉、パン粉、塩)</small> こしょう、油) ごぼうサラダ <small>(ごぼう、きゅうり、人参)</small> ハム、コーン、マヨネーズ ごま) 心のすまし汁 <small>(玉葱、えのき、おつゆ麩、葱)</small> いりこ、塩、醤油) こくふっ子まんじゅう <small>(小麦粉、黒糖パウダー、酒)</small> B.P、あんこ) 牛乳	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵焼き <small>(鶏肉、高野豆腐、人参、卵)</small> 玉葱、ピーマン、砂糖、醤油 酒、油) 即席和え <small>(キャベツ、人参、塩昆布)</small> しらす干し、ごま、ごま油 醤油) 玉葱とわかめのみそ汁 <small>(玉葱、人参、わかめ、葱)</small> いりこ、みそ) ホットドッグ <small>(ロールパン、キャベツ)</small> ウインナー、ケチャップ) 牛乳	大豆ピラフ <small>(米、水煮大豆、ベーコン)</small> 人参、玉葱、しらす干し パセリ、バター、コンソメ、塩 こしょう、醤油) コロコロスープ <small>(人参、玉葱、じゃが芋)</small> コンソメ、塩) 果物菓子 牛乳
おやつ						
	30日(月) 保育終了	31日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">ひなまつり</h2> <p style="text-align: center;">3月3日のひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、雛人形や桃の花を飾り、ひなあられやしし餅等をお供えます。ひなあられは、野外で神様をまつときの保存食として作られたのが始まりで、春夏秋冬を表す桃・緑・黄・白の4色が元々の色だったようです。自然のエネルギーを頂き、子ども達の健やかな幸福を願いましょう。ひなまつりの行事食として、ちらし寿司、ひなあられが給食に登場します。</p> </div>			
	ごはん 魚のコーンマヨ焼き <small>(魚、コーン、チーズ、パセリ)</small> マヨネーズ、酒、塩) 白菜の煮びたし <small>(白菜、人参、油揚げ、醤油)</small> みりん、砂糖、油) なめこのみそ汁 <small>(なめこ、大根、玉葱、葱)</small> わかめ、いりこ、みそ) さつま芋とりんごのきんぴら <small>(さつま芋、りんご、レーズン)</small> 砂糖、マーガリン、レモン汁) 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 新年度準備のため 休園日 </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">1年間の食事を 振り返りましょう</h2> <p style="text-align: center;">この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりとさつま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。</p> </div>			
おやつ						

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。★はひまわり組のリクエストメニューです。