



3月献立表



令和6年3月発行

ながさわ子ども園

貧血予防に！旬のあさり		そう組のリンクエスト献立を4日と8日に入れてみます。 マークが目印です！		1日(金) ひな祭り会	2日(土)	
<p>あさはり、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響することもあるため、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにし、傷みやすいためその日のうちに食べましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイントです。</p> <p>(食育・健康・安全おたより文例&イラスト集 参照)</p>		<p>そう組のリンクエスト献立を4日と8日に入れてみます。 マークが目印です！</p>		<p>ちらし寿司 人參、エビ、キヌサヤ、ごぼう、れんこん、椎茸、卵、醤油、みりん、米、昆布、酢、塩、砂糖、桜でんぶ</p> <p>白和え 豆腐、人參、さつま芋、しらたき、ごま、味噌、砂糖、醤油、スキムミルク</p> <p>潮汁風 アサリ、おつゆふ、葱、塩、薄口醤油</p> <p>いちご桜餅 白玉粉、小麦粉、食紅、あんこ、油、桜の葉 カルピス</p>	<p>豚肉の生姜焼き丼 米、豚肉、玉葱、人參、葱、生姜、砂糖、醤油</p> <p>かぶのスープ かぶ、人參、しめじ、玉葱、</p> <p>パセリ、塩、コンソメ</p> <p>オレンジ菓子</p> <p>牛乳</p>	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) お別れ会	8日(金)	9日(土)	
<p>◎ごはん</p> <p>◎魚の塩焼き サケ、塩、プロッコリー</p> <p>◎人參しりしり 人參、卵、ツナ、油、醤油、みりん</p> <p>◎豆腐とわかめの味噌汁 豆腐、わかめ、玉葱、じゃが芋、葱、いりこ、味噌</p> <p>◎カラフルクッキー 小麦粉、バター、砂糖、アーモンドプードル、牛乳、抹茶、ココア、食紅 牛乳</p>	<p>野菜ラーメン 中華麺、豚肉、人參、玉葱、もやし、椎茸、コーン、チンゲン菜、醤油、塩、いりこ、塩</p> <p>オープン焼き 卵、人參、玉葱、鶏肉、グリーンピース、塩、こしょう、コンソメ、油</p> <p>りんごサラダ りんご、大根、きゅうり、塩、こしょう、酢、油</p> <p>ごま塩おにぎり 米、押麦、黒ごま、塩、海苔 牛乳</p>	<p>ゆかりご飯 米、ゆかりふりかけ</p> <p>豆腐のあんかけ 豆腐、油、酒、砂糖、醤油、牛肉、ほうれん草、片栗粉</p> <p>ごま和え 白菜、人參、もやし、ごま、醤油</p> <p>なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、きゃべつ、葱、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ パイナップルきんとん さつま芋、パン、バター、砂糖 牛乳</p>	<p>お楽しみパン くるくるハンバーグ 合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、コーン、パイ生地、ソース、ケチャップ、砂糖、バター、トマト、プロッコリー</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、葱、ハム、チーズ、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク</p> <p>コーンスープ コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、塩、コンソメ</p> <p>りんごロールケーキ 卵、砂糖、小麦粉、生クリーム、いちごソース 牛乳</p>	<p>◎野菜カレーライス 米、押麦、玉葱、人參、南瓜、じゃが芋、酒、油、カレールウ</p> <p>◎から揚げ 鶏肉、酒、にんにく、生姜、塩、醤油、みりん、油、片栗粉</p> <p>◎フワフワスープ 玉葱、人參、卵、きゃべつ、パセリ、塩、コンソメ</p> <p>◎ピザトースト 食パン、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、チーズ 牛乳</p>	<p>ピラフ 米、ウインナー、人參、コーン、ピーマン、玉葱、塩、コンソメ、バター</p> <p>鶏がらスープ きゃべつ、玉葱、しめじ、チンゲン菜、塩、鶏がらだし</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>	
11日(月) 誕生会		12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
<p>ご飯 スcoopコロッケ じゃが芋、南瓜、玉葱、豚ミンチ、塩、こしょう、パン粉、油、パセリ、トマト</p> <p>パンサンスー 春雨、人參、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油</p> <p>白菜の味噌汁 白菜、しめじ、玉葱、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ ザバラジ ロールパン、砂糖、生クリーム、黄桃、白桃 牛乳</p>		<p>タラコスパゲティ スパゲティ、タラコ、玉葱、油、塩、バター、海苔</p> <p>ツナ和え プロッコリー、人參、ツナ、醤油</p> <p>豆乳スープ 大根、人參、きゃべつ、ウインナー、アサリ、豆乳、塩、コンソメ</p> <p>バナナ ふかしいも さつま芋 牛乳</p>	<p>ご飯 魚のあけぼの焼き サワラ、人參、塩、こしょう、マヨネーズ</p> <p>野菜サラダ 白菜、きゅうり、みかん、油、酢、塩</p> <p>おつゆのすまし汁 おつゆ、玉葱、人參、わかめ、いりこ、塩、醤油</p> <p>りんごドーナツ 小麦粉、B.P、砂糖、卵、バター、油 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、豚肉、人參、ニラ、玉葱、春雨、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、砂糖、醤油、みりん、酒</p> <p>コーンとえ ほうれん草、もやし、コーン、醤油</p> <p>オニオンスープ 玉葱、人參、えのき、塩、鶏がらだし</p> <p>キャラメルプリン プリン、素、牛乳、飾り 牛乳</p>	<p>ご飯 鶏肉のごま醤油 パン粉焼き 鶏肉、醤油、酒、レモン汁、にんにく、パン粉、ごま</p> <p>花和え 小松菜、人參、卵、醤油</p> <p>貝だくさん汁 じゃが芋、わかめ、人參、玉葱、椎茸、油揚げ、いりこ、味噌</p> <p>豆乳寒 (みかんソース) 豆乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ 牛乳</p>	<p>穴子ご飯 米、穴子、ごぼう、人參、キヌサヤ、海苔、砂糖、醤油</p> <p>南瓜の味噌汁 南瓜、人參、玉葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>
18日(月)		19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金) カルシウムデー	
<p>ご飯 魚のフライ パトウ、こしょう、小麦粉、パン粉、油、きゃべつ</p> <p>磯辺和え もやし、人參、えのき、海苔、醤油</p> <p>ワンタンスープ ワンタンの皮、玉葱、小松菜、豆腐、塩、醤油、鶏がらだし</p> <p>ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、りんご、バナナ、みかん</p> <p>ココア ミルクココア、牛乳</p>		<p>貝だくさんうどん うどん、鶏肉、玉葱、人參、大根、葱、油揚げ、塩、醤油、みりん、いりこ</p> <p>和風サラダ ひじき、きゅうり、人參、コーン、マヨネーズ</p> <p>南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油</p> <p>みたらし団子 白玉粉、豆腐、砂糖、葱、塩、鶏がらだし 牛乳</p>	<p>春分の日</p>	<p>ご飯 豚大根 豚肉、大根、人參、厚揚げ、しめじ、こんにゃく、油、酒、味噌、砂糖、醤油</p> <p>塩っぺ和え きゃべつ、人參、塩昆布、醤油</p> <p>白菜スープ 白菜、玉葱、椎茸、わかめ、塩、コンソメ</p> <p>バナナ いももち じゃが芋、片栗粉、醤油、スキムミルク 牛乳</p>	<p>桜エビの炊き込みご飯 米、桜エビ、油揚げ、人參、ごぼう、醤油</p> <p>焼きししゃも ししゃも、トマト</p> <p>さつま芋ごまサラダ さつま芋、人參、ごま、醤油、砂糖</p> <p>◆カルシウム入り ミルク味噌汁 小松菜、白葱、切干大根、サバ缶、いりこ、味噌、牛乳</p> <p>カルシウムラスク 食パン、マーガリン、砂糖、チーズ、あおさ、ごま 牛乳</p>	<p>五目寿司 米、鶏肉、人參、ごぼう、椎茸、油揚げ、砂糖、醤油、昆布、塩、酢、キヌサヤ</p> <p>玉葱の味噌汁 玉葱、大根、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ菓子</p> <p>牛乳</p>
25日(月)		26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
<p>和風焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、人參、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、塩、醤油、こしょう、かつお節、油</p> <p>ひじき煮 ひじき、人參、しらたき、ちくわ、砂糖、醤油、油</p> <p>厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、かぶ、葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ ココア蒸しパン 小麦粉、B.P、ココア、卵、牛乳、砂糖、バター 牛乳</p>		<p>豆ご飯 米、グリーンピース、塩</p> <p>ほうれん草のキッシュ ほうれん草、卵、ベーコン、玉葱、バター、生クリーム、チーズ、塩、こしょう</p> <p>きゃべつサラダ きゃべつ、コーン、ツナ、塩、こしょう、オリーブ油</p> <p>中華スープ 玉葱、なす、おつゆ、葱、塩、鶏がらだし</p> <p>フライドポテト じゃが芋、油、塩 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜たっぷり チンジャオロース 豚肉、葱、人參、ピーマン、パプリカ、玉葱、きゃべつ、油、にんにく、砂糖、鶏がらだし、醤油、ごま油</p> <p>酢味噌和え プロッコリー、人參、わかめ、酢、砂糖、味噌</p> <p>コンソメスープ 大根、玉葱、しめじ、グリーンピース、塩、コンソメ</p> <p>杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、フルーツミックス、アーモンドエッセンス 牛乳</p>	<p>ご飯 魚のムニエル カレイ、塩、こしょう、小麦粉、オリーブ油、トマト</p> <p>切干大根の含め煮 切干大根、人參、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油</p> <p>わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人參、白菜、いりこ、味噌</p> <p>バナナ 大芋芋 さつま芋、油、砂糖、醤油、酢、黒ごま 牛乳</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 豆腐、豚ミンチ、椎茸、葱、玉葱、人參、生姜、にんにく、ごま油、油、味噌、醤油、酒、砂糖、鶏がらだし</p> <p>梅和え 人參、きゅうり、もやし、梅干し、醤油</p> <p>きゃべつのすまし汁 きゃべつ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ チョコパイ チョコ、パイ生地 牛乳</p>	<p>新年度準備</p>

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。◆新メニューです。