



3月 献立表



献 第 12 号
令和3年2月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	月	ごはん、海苔の佃煮 肉豆腐、なめたけあえ、お茶	海苔、豚肉、玉葱、人参、しめじ、しらたき 焼き豆腐、ほうれん草、もやし、なめたけ	バナナ	412	乳・乳製品
2	火	ごはん、アジフライ ダイコンサラダ、きのこ汁	アジ、大根、コーン、きゅうり、アラスカ、人参 なめこ、しめじ、えのきたけ、玉葱、しらたき 鶏肉、豆腐、油揚げ	ココアの フラマンジェ*	509	緑黄色野菜
3	水	ちらし寿司、豆腐ハンバーグ 菜の花風あえ、花麩のすまし汁	人参、竹の子水煮、干し椎茸、卵、でんぷ、豆腐 小松菜、キャベツ、もやし、花麩、長葱、なると	ひなあられ 桃カルピス	529	肉類
4	木	海鮮焼きそば、じゃがチース たまごスープ	焼きそば、海鮮ミックス、竹の子水煮、ピーマン 人参、長葱、干し椎茸、じゃが芋、玉葱、ベーコン チース、卵、きくらげ、小松菜	米粉の 黒糖蒸しパン スキムミルク*	580	果物
5	金	あんかけきつね丼、海苔酢あえ 豆腐汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、かまぼこ もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔、豆腐、わかめ	ビスケット りんごジュース	489	卵
8	月	わかめごはん、鶏のから揚げ さっぱりサラダ、むらくも汁	わかめ、鶏肉、もやし、きゅうり、コーン、人参 アラスカ、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	ヨーグルト	428	きのこ類
9	火	カレーライス、コロケ ポイル野菜、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	フルーツポンチ *	530	魚介類
10	水	塩ラーメン、いそベポテト ひじきサラダ	中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ コーン、メンマ水煮、じゃが芋、青のり、ひじき キャベツ、きゅうり、ハム	じゃこトースト 牛乳*	436	豆・大豆製品
11	木	玄米ごはん、車麩の揚げ煮 切り干し大根サラダ、味噌汁	車麩、切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ缶 長葱、小松菜、えのきたけ、豆腐	源氏パイ スキムミルク	484	海藻類
12	金	納豆そぼろ丼、甘酢あえ 豆乳味噌汁	納豆、豚挽肉、キャベツ、野沢菜、玉葱、人参 わかめ、きゅうり、もやし、アラスカ、コーン じゃが芋、大根、長葱、しめじ、油揚げ、豆乳	オレンジゼリー *	438	乳・乳製品
15	月	ごはん、菜入りふりかけ、お茶 キャベツ八宝菜、中華サラダ	小松菜、しらす干し、かつお節、豚肉、竹の子水煮 干し椎茸、キャベツ、長葱、ニラ、人参、マロニー ハム、きゅうり、みかん缶	ホワイト アップル*	468	芋類
16	火	ごはん、春巻き ナムル、ワンタンスープ	もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、みかん缶 ハム、ワンタン、豚肉、小松菜、白菜、干し椎茸	野菜かりんとう お茶	447	卵
17	水	カレーうどん ジャーマンポテト、オレンジ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 じゃが芋、ウインナー、フロッコリー	レーズンパン 牛乳	468	魚介類
18	木	いなり寿司、海老フライ ごまあえ、春野菜の味噌汁	油揚げ、海老、もやし、ほうれん草、コーン キャベツ、かぶ、アスパラガス、竹の子水煮 玉葱、人参、小松菜、豆腐	フリン アラモード*	490	肉類
19	金	三色ごはん、しらすあえ けんちん汁	豚挽肉、卵、ピーマン、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、ほたて、大根、じゃが芋 人参、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	フチドッグ スキムミルク*	642	きのこ類
22	月	ごはん、サンマの蒲焼き 野菜のごま酢あえ、わかめ汁	サンマ、もやし、きゅうり、コーン、人参 ほうれん草、油揚げ、わかめ、豆腐、長葱	米菓 ヤクルト	585	卵
23	火	たらこスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ、ミニデザート	スパゲティ、たらこ、玉葱、マッシュルーム缶 しめじ、じゃが芋、コーン、きゅうり、みかん缶 ハム、ベーコン、キャベツ、人参、小松菜、長葱	みかんケーキ スキムミルク*	639	豆・大豆製品
24	水	ごはん、豆腐のまさご揚げ おひたし、キャベツの味噌汁	ひじき、豆腐、むき海老、鶏挽肉、しらす干し 人参、もやし、ほうれん草、コーン、キャベツ 油揚げ、えのきたけ、長葱	ピザ風トースト 牛乳*	528	芋類
25	木	玄米ごはん、千キン南蛮 ゆかりあえ、五目汁	鶏肉、卵、玉葱、らっきょう漬け、キャベツ もやし、きゅうり、ゆかり、かぼちゃ、人参 ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	麩のラスク お茶*	507	果物
26	金	ベジタブルピラフ しょうゆフレンチ ホワイトシチュー	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン、キャベツ きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草 じゃが芋、マッシュルーム缶、小松菜、マカロニ	クッキー スキムミルク	596	海藻類

3月29日から4月2日まで、調理器具点検のため、給食をお休みさせていただきます。
利用される方は、お弁当を持参して下さい。

*マークは手作りおやつの日です。

3月3日はひなまつり* ひなあられの歴史



野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが
始まりと言われています。「桃・緑・黄・白の4色」で
春夏秋冬を表しています。

9日・10日はらいおん組さんのリクエスト献立です。
先月のお別れバナーでは選びきれなかった、らいおん組さん
のお気に入りの献立を集めました♪
おたのしみに~☆

