



3月献立表

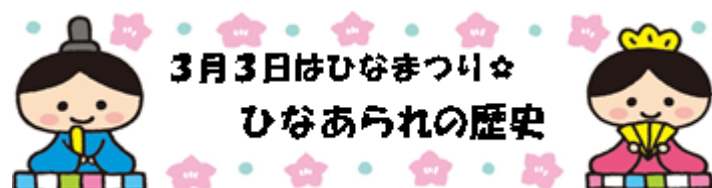


芳香稚草園



平成31年2月28日

日	曜	献立	材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	金	☆お別れひなまつり会☆ 花ごはん、菜の花あえ 和風ハンバーグ 花麩のすまし汁、ももゼリー	ゆかり粉、しらす干し、卵、きゅうり、菜の花、人参 コーン、ツナ、豚肉、鶏肉、玉葱、花麩、なると えのきたけ、長葱、もも	ひなあられ カルピス	556	芋類
4	月	鶏ごぼうごはん、おなかあえ けんちん汁	鶏肉、人参、ごぼう、ほうれん草、もやし、コーン 杓苳、大根、じゃが芋、しらたき、豆腐、油揚げ 長葱	フルーツムース	470	海藻類
5	火	ごはん、鮭のつけ焼き おひたし、かきたま味噌汁	鮭、長葱、もやし、ほうれん草、人参、コーン、卵 豆腐、小松菜	バナナ	431	卵類
6	水	☆ひまわり組 リクエスト1 煮込みうどん、じゃがチーズ オレンジ	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、油揚げ 卵、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	ホットケーキ スキムミルク	519	きのこ類
7	木	ごはん、車麩の揚げ煮 野菜のごま酢あえ、わかめ汁	車麩、もやし、きゅうり、コーン、人参、ほうれん草 油揚げ、豆腐、わかめ、長葱	クッキー スキムミルク	551	肉類
8	金	大豆と豚肉のキーマカレー ポル野菜、スティックチーズ、お茶	大豆水煮、豚肉、玉葱、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、コーン、ハム	プリン	546	果物
11	月	中華風ごはん、しらすあえ えのきのとろとろスープ	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、キャベツ みかん、きゅうり、しらす干し、えのきたけ、長葱 豆腐、卵	バームクーヘン スキムミルク	506	芋類
12	火	ごはん、鶏肉のレモン風煮 ひじきサラダ、豆腐汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、豆腐、わかめ、長葱	みかんゼリー	433	乳・乳製品
13	水	☆ひまわり組 リクエスト2 しょうゆラーメン、ナムル 揚げギョウザ	中華麺、メンマ、ほうれん草、なると、長葱、チャーシュー もやし、きゅうり、アラスカ、コーン、みかん	ロールサンド スキムミルク	501	豆・大豆製品
14	木	ごはん、イワシの梅煮 干草あえ、具だくさん汁	イワシ、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし かまぼこ、かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、長葱、油揚げ	バナナケーキ 牛乳	596	海藻類
15	金	あんかけきつね丼 わかめとツのあえもの、なめこ汁	油揚げ、鶏肉、人参、玉葱、干し椎茸、かまぼこ しらたき、わかめ、ツナ、きゅうり、キャベツ みかん、なめこ、豆腐、長葱	フルーツパフェ	495	緑黄色野菜
18	月	ごはん、菜入りふりかけ ごまみそあえ、すき焼き風汁	小松菜、しらす干し、もやし、ほうれん草、人参、コーン 豚肉、白菜、長葱、えのきたけ、しらたき、豆腐	野菜かりんとう スキムミルク	482	果物
19	火	ごはん、ちくわのお好み揚げ 海苔酢あえ、春キャベツの味噌汁	竹輪、もやし、ツナ、ほうれん草、豚肉、キャベツ 玉葱、人参、豆腐	豆乳くずもち お茶	509	きのこ類
20	水	和風スパゲティ、ごまネズあえ イタリアンスープ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、しめじ、えのきたけ ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、卵、チーズ	スティックパン スキムミルク	448	芋類
21	木	春分の日				
22	金	春雨丼 アラスカときゅうりのあえもの わかめスープ	春雨、豚肉、ピーマン、人参、干し椎茸、アラスカ きゅうり、もやし、えのきたけ、わかめ、長葱 豆腐	ヨーグルト	430	果物
25	月	きりざいごはん 野菜の香味あえ 豆乳味噌汁	納豆、人参、野沢菜漬け、たくあん、もやし ほうれん草、しらす干し、卵、じゃが芋、大根 長葱、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	カステラ スキムミルク	532	海藻類



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。「桃色・緑・黄・白の4色」で
春夏秋冬を表しています。



春の野菜がそろそろ出始め、店先に並ぶ野菜の種類も
増えてきます。さわら、さよりなど春を感じさせる魚も
出始めます。食べ物から新しい季節を楽しみましょう。

6日・13日はひまわり組さんのリクエスト献立です。
お別れバザーでは選びきれなかったひまわり組さん
のお気に入りの献立を集めました♪



旬の食べ物・・・ふきのとう、タラの芽、山ウド、菜の花
チンゲンサイ、春キャベツ、フキ、セリ、絹さや、ニラ
さわら、さより など