

2024年 3月



3月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

| 日付 | 昼食 | おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ) | 赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる) | 黄色の食品 (力と体温のもと) | 緑色の食品 (身体の調子を整える) |
|------------------|--|---|---------------------------------------|--|--|
| 1 金 | 彩りごはん 鶏肉のソース焼き 三色野菜のおかか和え 豆腐と麩の澄まし汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひなあられ ◎牛乳 | 豚ひき肉、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、砂糖、調合油、白玉麩 | 切干大根、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、レモン、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、なのはな、フルーツ |
| 2 土 | スパゲティナポリタン 具だくさんスープ 鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚ひき肉、卵なしウインナー、鉄強化チーズ、牛乳 | スパゲッティ、調合油 | にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、はくさい、こまつな |
| 4 月 | キーマカレーライス 和風サラダ 鉄強化ヨーグルト | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、ポークウインナー(卵なし) | 精白米、じゃがいも、調合油、上新粉、砂糖 | たまねぎ、にんじん、切干大根、レーズン、だいこん、キャベツ |
| 5 火 | ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のお浸し 青梗菜と豆腐のスープ フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎ソーセージと野菜のパンケーキ ◎牛乳 | さけ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、ポークウインナー(卵なし) | 精白米、いりごま、じゃがいも、薄力粉、調合油、ホットケーキミックス | ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、フルーツ、ホールコーン |
| 6 水 | パン えのきバーグ 温野菜のごまサラダ コンソメスープ フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、牛乳 | 精白米、調合油、すりごま、砂糖、じゃがいも、押麦、いりごま、パン | えのき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン缶、フルーツ |
| 5 歳 児 用 | パン(5歳児) えのきバーグ 温野菜サラダ(5歳児) コンソメスープ 牛乳・ゼリー | ◎わかめおにぎり ◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、牛乳 | ロールパン、調合油、じゃがいも、精白米、押麦、いりごま | えのき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン缶 |
| 7 木 | ごはん ぎせい豆腐のあんかけ じゃがいもとひじきの炒め煮 麩とわかめの澄まし汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、スキムミルク、さつま揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト | 精白米、砂糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも、白玉麩、強力粉 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ、えのき、フルーツ |
| 8 金 | ごはん 高野豆腐の甘辛炒め おかか和え 大根と白菜の味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 高野豆腐、豚もも肉、さつま揚げ、かつお節、牛乳 | 精白米、ごま油、砂糖 | しいたけ、こまつな、にんじん、長ねぎ、りんご(皮つき)、キャベツ、もやし、だいこん、はくさい |
| 9 土 | タンメン 野菜のころころマヨサラダ 鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚もも肉、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳 | 蒸し中華めん、ごま油、じゃがいも、すりごま | にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、ホールコーン缶 |
| 11 月 | ごはん クリームシチュー カラフルひじきサラダ 花形たまご フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 鶏もも肉、スキムミルク、卵、牛乳 | 精白米、押麦、バター、じゃがいも、上新粉、調合油、砂糖、すりごま、薄力粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油 | たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ホールコーン缶、フルーツ |
| 12 火 | 肉味噌スパゲティ しめじと白菜のスープ 鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳 | 豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳、さけ | スパゲッティ、調合油、砂糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、精白米、押麦 | にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、長ねぎ |
| 13 水 | ごはん 鶏もも肉のごま焼き 人参ともやしのナムル 野菜スープ フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 鶏もも肉、卵なしウインナー、牛乳 | 精白米、いりごま、ごま油、すりごま | しょうが、ブロッコリー、にんじん、もやし、しめじ、たまねぎ、えのき、万能ねぎ、フルーツ |
| 14 木 | ごはん チーズオムレツ フレンチサラダ 豆腐とわかめの澄まし汁 | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳 | 鶏ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、調合油、じゃがいも、白玉麩、かたくり粉、砂糖 | たまねぎ、干しいたけ、切干大根、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、にんじん |
| 15 金 | ごはん じゃがいもの味噌バター煮 切干大根とハムの和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳 | 鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、じゃがいも、調合油、砂糖、バター、ホットケーキミックス | たまねぎ、ホールコーン缶、にんじん、切干大根、きゅうり、もやし、こまつな、長ねぎ、フルーツ、りんご |

| 日付 | 昼食 | おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ) | 赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる) | 黄色の食品 (力と体温のもと) | 緑色の食品 (身体の調子を整える) |
|---------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|
| 16 土 | かしわうどん 白菜とちくわの和えもの 鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳 | 干しうどん、砂糖、すりごま | 干しいたけ、こまつな、にんじん、長ねぎ、はくさい |
| 18 月 | ごはん ポークジンジャー 野菜の納豆和え 五目味噌汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚かたロース、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳 | 精白米、調合油、ホットケーキミックス | たまねぎ、こまつな、はくさい、切干大根、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、フルーツ |
| 19 火 | ごはん 魚の竜田揚げ 野菜ののり和え 豆乳ごま味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳 | さば、絹ごし豆腐、調製豆乳、牛乳 | 精白米、かたくり粉、調合油、すりごま、ホットケーキミックス | トマト、こまつな、にんじん、もやし、長ねぎ |
| 21 木 | ごはん ひじき入り厚焼き卵 春雨サラダ 切干大根とえのき茸の味噌汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳 | 卵、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳 | 精白米、すりごま、砂糖、調合油、緑豆はるさめ、ごま油、上新粉、黒砂糖 | にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、切干大根、えのき、フルーツ |
| 22 金 | ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 味付けのり 大根としめじの味噌汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 鶏もも肉、高野豆腐、ベーコン、スキムミルク、油揚げ、牛乳 | 精白米、砂糖、じゃがいも、調合油 | ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、しめじ、フルーツ |
| 23 土 | 煮込みうどん 五目みそきんぴら 鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚もも肉、油揚げ、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳 | 干しうどん、じゃがいも、しらたき、調合油、砂糖 | にんじん、はくさい、こまつな |
| 25 月 | ポークカレーライス コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳 | 精白米、じゃがいも、調合油、上新粉、押麦、砂糖、いりごま | たまねぎ、にんじん、切干大根、こまつな、レーズン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶 |
| 26 火 | ごはん 魚のごま味噌煮 焼きビーフン 五目汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎じゃがドーナツ ◎牛乳 | さけ、鶏ひき肉、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、調製豆乳 | 精白米、砂糖、すりごま、ビーフン、ごま油、じゃがいも、薄力粉、調合油 | しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、長ねぎ、フルーツ |
| 27 水 | パン ミートローフ しょうゆフレンチ コンソメスープ フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、きなこと、プロセスチーズ、牛乳 | パン、調合油、砂糖、さつまいも | たまねぎ、にんじん、しいたけ、切干大根、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、フルーツ |
| 28 木 | ごはん ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え なめこ豆腐の味噌汁 フルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳 | スキムミルク、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、調合油、無塩バター、砂糖、薄力粉、コーンフレーク | たまねぎ、にんじん、切干大根、はくさい、こまつな、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ |
| 29 金 | ごはん 豆腐の忍者焼き 野菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 | 木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳 | 精白米、かたくり粉、調合油、砂糖、すりごま | にんじん、ホールコーン缶、たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、長ねぎ |



今月から献立表が変わりました。両面に記載されています。3色の食品群が細かく記入できるようになりました。



もうすぐひなまつりです、ひなまつりにはひなあられを食べます。菱餅を外でも食べやすくする為に砕いて焼いたのが発祥と言われています。菱餅にはどんな意味があるのでしょうか、ひし形は成長や繁栄のシンボルととして古くから親しまれてきました。ももの節句の菱餅には女の子の健やかな成長と豊かな人生が幾久しく続きますようにとの願いが込められています。もも色は魔よけ、白色は清浄、緑色は健康を意味しています。

