

551

566

なりた空の保育園 令和3年度3月(弥生)



3月の目標:春野菜を食べよう テーマ野菜:人参

※1歳児から5歳児までは午前おやつとして変末と小橋を提供します。
※1日次切・・安全な食品を締品していますが、納入状況により献立を変更する 場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。 乳児は器で付けしています。また。これは目女であり個々の映食量に向して変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:545 kcal

曜	月	火	alv	木	金	±	В	1
日		1	水 2	3	4	5	6	
予定		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	野菜の日	ひな祭り献立	-	9	Ů Ú	お楽しみ献立
昼食	3月の郷土食は 「埼玉県」です。 今回は株父地方の郷土食「かて めし」と「味噌ボテト」を取り 入れました。「かて」は株父地	・アスパラガスの彩りカレー ・コロコロ野菜とチーズのサラダ ・ベイザンヌスープ ・りんご	・納豆の卵とじ丼 ・さつまずのレモン煮 ・キャペツのおかか和え ・切干大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げ ・菜の花としめじのお浸し ・花麩のすまし汁 ・いちご	・ツナとキャベツの和風パスタ ・3色野菜のさっぱりサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・いよかん	・麻婆豆腐丼 ・もやしと人参のナムル ・椎雪とニラの中華スープ ・フルーツゼリー	 ご飯 ・ 鮭の塩焼き ・ ほうれん草とひじきの胡麻和え ・ 野菜たっぷりの味噌汁 ・ パナナ 	・ホットドッグ ・シャーマンボテト ・お花のグリル野菜サラダ ・ボバイスープ ・きらきらぶどうゼリー
午後のおやつ	方では混ぜるという意味で、炊き込みご飯のことです。季節や地域によって様々な食材が使用されます。	・しらすおかかおにぎり ・麦茶	・キャロットクッキー ・牛乳	・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶	ソーセージのケチャップごはん牛乳	若布おにぎり牛乳	・りんご蒸しパン ・牛乳	・クリームチーズ入りアップル UFO ・お楽しみジュース
kcal		533	666	582	559	615	491	16
В	7	8	9	10	11	12	13	
予定			テーマ野菜の日					卒園お祝い献立
昼食	・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯・ 部の塩焼き・酢の塩焼き・かぶと胡瓜の利休和え・里芋ときのこの味噌汁・でこぼん	・バターライス ・デミグラスハンバーグ ・香野菜の彩のサラダ ・キャロットボタージュ ・フルーツゼリー	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・えのきとコーンの中華スープ ・オレンジ	・麦ごはん ・鱧のオランダ揚げ ・日切り野菜 ・人参ドレッシング~ ・しゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・豚肉の生養炒め ・甜瓜と若布の酢の物 ・玉ねぎと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	- ご飯 - 牛肉のトマト素 - ブロッコリーとツナのおかか和え - じゃが芋と小松菜の味噌汁 - オレンジ	・オムライス ・ミモザサラダ ・シュリエンヌスープ ・フルーツヨーグルト
午後の おやつ	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・人参ジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・市販パン・牛乳	・人参とごぼうの炊き込みご飯 ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳	おふラスク牛乳	・いちごのショートケーキ ・紅茶
kcal	599	480	566	535	554	587	564	19
В	14	15	16	17	18	19	20	
予定			野菜の日		お彼岸おやつ			
昼食	・麦ごはん ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナップエンドウと油揚げの味噌汁 ・バナナ	・アスパラガスの彩りカレー ・コロコロ野菜とチーズのサラダ ・ベイザンヌスープ ・りんご	・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・切干大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・花麸のすまし汁 ・いちこ	・ツナとキャベツの和風パスタ・3色野菜のさっぱりサラダ・アスパラガスと白菜のスープ・いよかん	 麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル ・椎首とニラの中華スープ ・フルーツゼリー 	ご飯 蛙の望焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷりの味噌汁 バナナ	
午後のおやつ	・人参とチーズのおやき ・麦茶	・しらすおかかおにぎり ・麦茶	・キャロットクッキー ・牛乳	野菜たっぷりチャーハン麦茶	・牡丹餅・せんべい・緑茶	・若布おにぎり・牛乳	・りんご蒸しパン ・牛乳	
kcal	551	533	666	558	487	615	491	
В	21	22	23	24	25	26	27	
予定		卒園お祝い献立		郷土食(埼玉県)	お誕生日会			
昼食	・ご飯 ・ 豚肉と野菜の味噌炒め ・ 小松菜の胡麻和え ・ 大根と長ねぎのすまし汁 ・ りんこ	・オムライス ・ミモザサラダ ・ジュリエンヌスープ ・フルーツヨーグルト	ご飯 塩焼き ・訪の塩焼き ・かぶと胡瓜の利休和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・でこぼん	・かてめし ・鶏肉の葱塩焼き ・水菜とツナのボン酢和え ・けんちん汁 ・いよかん	・ホットドッグ ・ジャーマンボテト ・グリル野菜サラダ ・ボバイスープ ・きらきらぶどうゼリー	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・豬瓜と若布の酢の物 ・玉ねぎと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・牛肉のトマト素 ・プロッコリーとツナのおかか和え ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・オレンジ	
午後のおやつ	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・いちごのショートケーキ ・紅茶	・桜えびのおにぎり ・かぶの浅漬け ・麦茶	・味噌ポテト ・牛乳	・クリームチーズ入りアップルUFO ・お楽しみシュース	・ツナおにぎり ・牛乳	・おふラスク ・牛乳	
kcal	539	532	480	538	501	587	564	
В	28	29	30	31				•
昼食	 麦ごはん 蛙の柵庵焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウと油揚げの味噌汁 パナナ 人参とチーズのおやき 麦茶 	テーマ野菜の日 ・バターライス ・デミグラスハンバーグ ・香野菜のおりサラダ ・ギャロットボタージュ ・フルーツゼリー ・人参シャムサンド ・ヨーグルトドリンク	あんかけ焼きそば ・申離結瓜 ・えのきとコーンの中華スープ ・オレンシ ・市阪バン ・牛乳	・ご飯 ・牛肉と玉葱のすき煮 ・ひじきと連根のマヨサラダ ・豆腐と玉葱の味噌汁 ・いちご ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	最も豊富に含まれるカロテンは、免疫 臓病、動脈硬化などの予防に効果がを ウム、ビタミンCも豊富に含まれてい 栄養価が高い人参を選ぶポイントは の赤みが強いもの。今月は、人参を使	の彩りには欠かせない野菜ですね。人参に 力を高め、皮膚や粘膜を強くしガンやゆい ると言われています。カリウムやカルシ るため、美肌にも効果的です。 、皮がなめらかでハリがあり、人参特有 ったクッキーやシャムサンドなどのお果 ングなど人参の甘さを生かした関理法で		
\vdash								

543

535