

はなほこども園

3月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	478kcal	19.2	13.7	1.3
以上児	585kcal	21.4	15.6	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児	
							9時	15時		
2	月	鶏のレモン焼き もやしとさばの和え物 小魚佃煮 味噌汁 ご飯 キウイ	牛乳 鶏もも 凍り豆腐 さば水煮缶 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	レモン ミトマト もやし ほうれん草 人参 葱 きゅうり キウイ	鶏煮 もやし煮	牛乳	ヨーグルト ウェハース	未511 以576	
3	火	花しゅうまい アスパラのツナサラダ すまし汁 (そうめん) いよかん ゆかりご飯	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 スキム卵 乾燥卵 かつお油漬缶 乳酸菌飲料	パン粉 ごま油 そうめん しゅうまいの皮 マヨネーズ 米 押麦 ひなあられ	玉葱 生姜 人参 葱 アスパラガス キャベツ コーン いよかん	鶏だんご 野菜煮	牛乳	カルピス お菓子 ひなあられ	500 575	
4	水	カミカミ納豆 高野豆腐と根菜の金平 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 納豆 桜えび 鶏ひき肉 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	ごま 麩 米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク	切干し大根 人参 大根 小松菜 ひじき れんこん いんげん グレープフルーツ	納豆煮 大根煮	ヨーグルト	牛乳 マシュマロおこし	464 549	
5	木	チキンマカロニグラタン ほうれん草の磯和え スープ キウイ 若布ご飯	ヨーグルト 鶏もも 牛乳 チーズ 乳酸菌飲料 コンソメ	マカロニ 薄力粉 バター 麩 米 押麦	玉葱 マッシュルーム水煮 ほうれん草 人参 のり もやし 白菜 キウイ 若布 パナナ	ミルク煮 煮浸し	ヨーグルト	カルピス バナナ お菓子	446 586	
6	金	鯖のおろし煮 うの花炒め 味噌汁 オレンジ ぶりかけご飯	牛乳 さば おから 豚ひき肉 凍り豆腐 煮干し 味噌	じゃが芋 米 押麦	大根 葱 人参 ひじき 葱 いんげん 玉葱 えのき オレンジ	煮魚 おから煮	牛乳	ミルクティー お菓子	445 598	
7	土	麻婆豆腐 茹ブロッコリー 麦茶 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト マーボー素	片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 葱 椎茸 生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	肉豆腐 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	420 606	
9	月	豚肉のねぎ塩焼き ひじきのごまマヨ和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 まぐろ油漬缶 煮干し 牛乳	ごま油 マヨネーズ ごま 麩 米 押麦	葱 にんにく ひじき キャベツ ブロッコリー 人参 コーン チンゲン菜 玉葱 パナナ	豚煮 ひじき煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子 小魚	496 620	
10	火	*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)								
		大根のオイスター煮 リョネーズポテト 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 煮干し 味噌 調整豆乳	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 米 押麦 かぼちゃパン	大根 人参 葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ ほうれん草 オレンジ	そばろ煮 ポテト煮	牛乳	豆乳 かぼちゃパン	未454	
11	水	*誕生会								
		切干し大根の混ぜ寿司 クリスピーチキン 若布とほうれん草サラダ 味噌汁 ケーキ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 煮干し 味噌 ショア	米 油 マヨネーズ コーンフレーク 春雨 ごま ケーキ	切干し大根 人参 椎 茸 れんこん のり 絹さや ピーマン 若布 コーン ほうれん草 みかん缶	鶏煮 若布煮	牛乳	ジョア お菓子	598 656	
12	木	ポークビーンズ キャベツのバター醤油炒め 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー ハム 豆腐 煮干し 味噌 ハンバーグ	バター 米 押麦 片栗粉	玉葱 人参 セロリトマト キャベツ チンゲン菜 しめじ ほうれん草 オレンジ のり	トマト煮 キャベツ煮	ヨーグルト	麦茶 おにぎり (ハンバーグ)	457 532	
13	金	かぼちゃカレー スパゲティーサラダ 麦茶 みかん ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 乳酸菌飲料 チーズ カレールウ	スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン キャベツ コーン みかん レモン果汁	煮しめ スープ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 チーズ	500 628	
14	土	おにぎり (わかめ) かぼちゃ煮 うどん バナナ	ヨーグルト 鶏肉 かつお節 牛乳	米 押麦 うどん	若布 南瓜 ほうれん草 人参 パナナ	かぼちゃ煮 うどん	ヨーグルト	牛乳 お菓子	507 684	
16	月	親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 りんご ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	米 押麦	玉葱 人参 椎茸 小松菜 ひじき もやし ほうれん草 のり りんご	卵とじ 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 お菓子 チーズ	420 610	
17	火	スパゲティーナポリタン 若布サラダ スープ みかん コッパパン	牛乳 ベーコン チーズ 竹輪 コンソメ 乳酸菌飲料	スパゲティー きび砂糖 油 コッパパン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン 若布 キャベツ コーン 大根 椎茸 みかん	トマト煮 若布煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	467 621	

18	水	お別れ会 ピザバーグ すき昆布サラダ すまし汁 いちご オレンジ 若布ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 チーズ ヨーグルト	パン粉 春雨 ごま そうめん 米 押麦	玉葱 ビーマン トマト 刻み昆布 キャベツ 葱 人参 いちご オレンジ 若布 パナナ みかん缶	肉団子 昆布煮	牛乳	フルーツヨーグルト	525 559
19	木	カツオの竜田揚げ 春雨サラダ すいとん グレープフルーツ ごま塩ご飯	ヨーグルト かつお 鶏肉 シリア	片栗粉 油 春雨 マヨネーズ 薄力粉 米 押麦	生姜 にんにく 人参 葱 コーン きゅうり キャベツ 大根 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	ジョア お菓子	560 631
21	土	 卒園式 							
23	月	豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 油 春雨 米 押麦	ビーマン 若布 きゅうり 人参 大根 キウイ	豚煮 若布煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	434 596
24	火	れんこんつくねの照り焼き カレー風味炒り豆腐 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 味噌 牛乳 カレー粉	パン粉 きび砂糖 油 米 押麦 ミックス粉 バター	れんこん 玉葱 人参 もやし 葱 大根 しめじ オレンジ パナナ	鶏団子 豆腐煮	ヨーグルト	牛乳 バナナスコーン	504 592
25	水	鶏のミルク焼 ツナ和え 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま 米 押麦	人参 ほうれん草 もやし かぶ かぶの葉 バナナ	鶏煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	505 623
26	木	ちくわの磯辺揚げ 筍の若布煮 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 スキム	天ぷら粉 油 米 押麦	青のり ミトマト 筍 人参 若布 いんげん 切干し大根 葱 グレープフルーツ	煮魚 野菜煮	ヨーグルト	ミルクココア お菓子	393 590
27	金	鮭の味噌マヨネーズ焼き 昆布豆 すまし汁 バナナ ごま塩ご飯	牛乳 鮭 味噌 大豆 凍り豆腐 卵 豆腐 油揚げ	マヨネーズ きび砂糖 米 押麦 薄力粉 黒砂糖 ごま	昆布 人参 椎茸 葱 絹さや 若布 パナナ	煮魚 大豆煮	牛乳	麦茶 がんづき	467 576
28	土	 全園児お弁当の日～デザートは園で準備します～							
30	月	豚大根 白菜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 かまぼこ 豆腐 煮干し 味噌 スキム チーズ	米 押麦	大根 人参 葱 白菜 小松菜 コーン ゆかり キャベツ オレンジ	そば煮 煮浸し	ヨーグルト	ミロ お菓子 チーズ	434 600
31	火	 全園児お弁当の日～デザートは園で準備します～							

大人気「マシュマロおこし」

【材料】

- ・マシュマロ 50g
- ・バター 30g
- ・コーンフレーク、フルーツグラノーラなど 100g



【作り方】

- ①マシュマロとバターを鍋に入れ、弱火で溶かす。
- ②①にコーンフレークやフルーツグラノーラなど、お好みのものを加え混ぜる。
- ③バットにクッキングシートを敷き、②を入れる。クッキングシートを上に乗せ、平らになるよう押す。
- ④冷蔵庫で2時間程度冷やし、食べやすい大きさに切ったらできあがり。

太字は、カミカミメニューです。

♪さくら組からのリクエストメニューを、取り入れています♪

2月・3月の献立にさくら組の子ども達からの、リクエストメニューを取り入れています。
鶏のレモン焼き、ポークビーンズ、はんぺんフライ、かぼちゃもち、マシュマロおこし、ハンバーグおにぎりなどがリクエストがありました。ご家庭でも、お子さんの好きなメニューを聞いてみてはいかがでしょうか。