

船堀中央保育園 平成29年3月(弥生)献立表

春野菜を食べよう

※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※はクッキングメニューです。

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
予定			誕生会		ひなまつり献立	
昼食	<p><b>【テーマ野菜 ほうれん草】</b> ほうれん草は、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは万能ビタミンと呼ばれており、美肌効果や生活習慣病の予防効果があります。また、鉄と一緒に摂れば吸収率が高くなり、ビタミンAやビタミンEと摂ると抗酸化作用が高まります。夏場より冬場のほうれん草のほうが、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。保育園の食事でも様々な形で取り入れていきます♪</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>カラフルリボンサラダ</li> <li>ベーコンとアスパラガスのスープ</li> <li>いちごのミルクゼリー </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>白雪サラダ</li> <li>白菜と玉ねぎの味噌汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひなまつりちらし寿司</li> <li>鯖の西京焼き</li> <li>菜の花としめじのお浸し</li> <li>花人参の甘煮</li> <li>手まり麩のすまし汁 </li> <li>いちご </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>春雨サラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>ストロベリーケーキ</li> <li>レモンティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜餅</li> <li>ひなあられ</li> <li>玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	6	7	8	9	10	11
予定	身体測定(3, 4, 5歳)	身体測定(0, 1, 2歳)	野菜の日・避難訓練	0歳児健診		卒園式
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのふりかけご飯</li> <li>鶏の照り焼き グリル野菜添え</li> <li>ほうれん草とえのきの海苔和え</li> <li>のっぺい汁</li> <li>はっさく </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>付)大根おろし レモン</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>南瓜と玉ねぎの味噌汁</li> <li>バナナ </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参おろしご飯</li> <li>ひじき入り豆腐ハンバーグ</li> <li>ごろごろ春野菜の胡麻マヨ和え</li> <li>ほうれん草となめこの味噌汁 </li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華胡瓜</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>春色コロッケ</li> <li>無と胡瓜のボン酢和え</li> <li>豆腐と若布の味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソース焼きそば</li> <li>大根と胡瓜のツナ和え</li> <li>無と小松菜のスープ</li> <li>いちご</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすチャーハン</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草と小豆のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきなこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	13	14	15	16	17	18
予定			野菜の日・体育指導	0歳児健診	お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>具沢山けんちんうどん</li> <li>ちくわの磯部揚げ</li> <li>豚肉入り金平牛蒡</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>カジキの竜田揚げ</li> <li>千切り野菜～人参ドレッシング～</li> <li>ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>清見オレンジ </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネバネバナ豆丼</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>ほうれん草と人参の胡麻和え</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>ヨーグルト </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>白雪サラダ</li> <li>白菜と玉ねぎの味噌汁</li> <li>でこぼん </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鯖の西京焼き</li> <li>ほうれん草としめじのお浸し</li> <li>手まり麩のすまし汁 </li> <li>いちご </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>春雨サラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり・春かぶの浅漬け</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草クッキー </li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかと青のりのおやき</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牡丹餅</li> <li>せんべい </li> <li>緑茶 </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	20	21	22	23	24	25
予定	春分の日	お楽しみクッキングパーティー	野菜の日			年度末懇談会
昼食			<ul style="list-style-type: none"> <li>人参おろしご飯</li> <li>ひじき入り豆腐ハンバーグ</li> <li>ごろごろ春野菜の胡麻マヨ和え</li> <li>ほうれん草となめこの味噌汁 </li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華胡瓜</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>春色コロッケ</li> <li>無と胡瓜のボン酢和え</li> <li>豆腐と若布の味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>大根と胡瓜のツナ和え</li> <li>無と小松菜のスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草と小豆のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきなこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	27	28	29	30	31	
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>具沢山けんちんうどん</li> <li>ちくわの磯部揚げ</li> <li>豚肉入り金平牛蒡</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>カジキの竜田揚げ</li> <li>千切り野菜～人参ドレッシング～</li> <li>ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>清見オレンジ </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネバネバナ豆丼</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>ほうれん草と人参の胡麻和え</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>ヨーグルト </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのふりかけご飯</li> <li>鶏の照り焼き グリル野菜添え</li> <li>無と胡瓜の甘酢和え</li> <li>のっぺい汁</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>五目豆</li> <li>さつま汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり・春かぶの浅漬け</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすチャーハン</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	