

船堀中央保育園
令和元年度3月（弥生）献立表

3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：人参

※午前おやつとして麦茶、煮干しができます。
※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。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
予定		ひなまつり献立	野菜の日	誕生会・0歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 手まり麩のすまし汁 苺のパパロア風 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とし丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜と若布の酢の物 のっぺい汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ エビフライ 春野菜の彩りサラダ キャロットポタージュ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 春色ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 かぶと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏大根 小松菜の海苔和え お麩とえのきの味噌汁 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 桜餅（0歳：バナナ） ひなあられ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト ～いちごソースがけ～ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> セレクトロールケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳 	
	464	715	638	612	599	573	
日	9	10	11	12	13	14	
予定	身体測定(幼児)	身体測定(乳児)				卒園式	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー マゼドアンサラダ ジュリエンヌスープ ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 中華風かき卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 カジキの竜田揚げ 千切り野菜～人参ドレッシング～ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白雪サラダ キャベツと人参の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 白菜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉の甘辛丼 大根と胡瓜のツナ和え かぶと小松菜の味噌汁 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> キャロットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 春かぶの浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきなこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
	642	477	644	525	566	594	
日	16	17	18	19	20	21	
予定		お彼岸おやつ・造形	野菜の日・体育指導	0歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とし丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜と若布の酢の物 のっぺい汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ ミモザサラダ アスパラガスと白菜のスープ ヤクルト 			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏大根 小松菜の海苔和え お麩とえのきの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 牡丹餅 せんべい 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト ～いちごソースがけ～ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳 		
	464	591	638	495		573	
日	23	24	25	26	27	28	
予定	英語				英語		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー マゼドアンサラダ ジュリエンヌスープ ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 中華風かき卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 カジキの竜田揚げ 千切り野菜～人参ドレッシング～ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐入りつくね焼き 水菜とツナのボン酢和え 人参ともやしの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 白菜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉の甘辛丼 大根と胡瓜のツナ和え かぶと小松菜の味噌汁 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> キャロットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 春かぶの浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> プリンアラモード ウエハース ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> アップルUFO 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
	642	477	573	598	566	594	
日	30	31	<p>【 春野菜をたべよう！ 】</p> <p>春にしか食べることでできない「春野菜」は、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。また、柔らかく色合いもきれいで、春の香りを届けてくれます。冬の間に落ちた新陳代謝を活性化し、解毒や浄化などの効果があり、体の調子を整えてくれる働きや特徴があります。キャベツやじゃが芋等は皮や実が柔らかいのが特徴で、アクも少なく美味しく食べられます。保育園でも3～5月に豊富に登場しますが、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。</p> 				
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 春色ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 かぶと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白雪サラダ キャベツと人参の味噌汁 フルーツゼリー 					
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい バームクーヘン ヨーグルトドリンク 					
	599	583					