

H29年 3月 献立表

やまびこ保育園

日	曜日	主食	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品			おやつ	
				(力や熱になる)	(血や肉になる)	(体のリズムを整える)			午前	午後
1	水	ご飯	おでん風煮物 きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁 オレンジ	こめ コンニャク さとう さとう	ちくわ はなかまぼこ かにしぐれ とうふ みそ	だいこん にんじん きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	カロリー 蛋白質 脂質	360 kcal 14.9 g 6.5 g	リッツ	雪の宿 きなこねじり
2	木	中華そば	かきたまラーメン 春巻き ポイルブロッコリー ミニゼリー	ちゅうかそば ちゅうかあじ かたくりこ はるまきのかわ はるさめ あぶら マヨネーズ ミニゼリー	ぶたにく たまご ミンチにく	にんじん もやし はくさい たけのこ ほししいたけ にんじん ブロッコリー	カロリー 蛋白質 脂質	518 kcal 16.2 g 28.8 g	海老満月	卵蒸しパン
3	金	お寿司	ちらし寿司 星型ポテト 豚汁 いちご	こめ さとう あぶら じゃがいも あぶら	たまご こうやどうふ さくらでんぶ ぶたにく みそ	ほししいたけ れんこん にんじん さندまめ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう いちご	カロリー 蛋白質 脂質	361 kcal 10.3 g 9.0 g	うすやき	三色ゼリー
4	土	ご飯	アラカルト 三度豆のごま和え 麩の味噌汁 アラカルトゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら しろごま ふ ぜりー	たまご みそ	さندまめ にんじん わかめ	カロリー 蛋白質 脂質	420 kcal 12.3 g 10.3 g	日替り	日替り
6	月	ご飯	一口アジフライ ひじきの炒り煮 ほうれん草の味噌汁 ミニゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ミニゼリー	あじ うすあげ だいず みそ	ひじき にんじん さندまめ ほうれんそう たまねぎ	カロリー 蛋白質 脂質	451 kcal 15.8 g 13.3 g	星たべよ	みたらし団子
7	火	コッペパン	ホークチャップ マカロニサラダ じゃが芋のスープ みかん缶	コッペパン あぶら ケチャップ コンソメ マカロニ マヨネーズ じゃがいも コンソメ	ぶたにく ハム	たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン きゅうり にんじん コーン わかめ みかんかん	カロリー 蛋白質 脂質	460 kcal 14.1 g 18.5 g	ひねりあげ	りんごゼリー
8	水	ご飯	ビビンバ丼 お魚ナゲット 中華スープ セノビーゼリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら しろごま あぶら ちゅうかあじ	ぶたにく たまご おさかなナゲット セノビーゼリー	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのき わかめ	カロリー 蛋白質 脂質	490 kcal 17.1 g 18.4 g	エリーゼ	おにぎりせんべい ミニドーナツ
9	木	うどん	カレーうどん 揚げしゅうまい ブロッコリーサラダ ミニゼリー	うどん カレールー しゅうまいのかわ あぶら マヨネーズ ミニゼリー	ぶたにく ミンチにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ ブロッコリー	カロリー 蛋白質 脂質	432 kcal 13.1 g 21.4 g	きなこ餅	鮭とチーズのおかき
10	金	ご飯	メンチカツ ポテトサラダ 白菜の味噌汁 バナナ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ミンチにく ハム うすあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり にんじん はくさい バナナ	カロリー 蛋白質 脂質	498 kcal 12.7 g 17.3 g	ビスコ	ラスク
11	土	ご飯	アラカルト 根菜の煮付け 麩の味噌汁 アラカルトゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ふ ぜりー	たまご ごぼうてん みそ	だいこん にんじん わかめ	カロリー 蛋白質 脂質	470 kcal 11.1 g 15.0 g	日替り	日替り
13	月	ご飯	一口豚カツ 里芋の煮物 玉葱の味噌汁 ミニゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう ミニゼリー	ぶたにく うすあげ みそ	にんじん さندまめ たまねぎ だいこん	カロリー 蛋白質 脂質	436 kcal 14.3 g 10.9 g	天然酵母の クラッカー	小松菜カップケー キ
14	火	食パン	ハンバーグ ほうれん草のソテー 卵スープ 黄桃缶	しょくパン マーレド こむぎこ パンこ ケチャップ あぶら コンソメ	ミンチにく ベーコン たまご かにしぐれ とりにく	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん おうとうかん	カロリー 蛋白質 脂質	433 kcal 15.8 g 14.6 g	磯衣	バナナプリン
15	水	ご飯	カレーライス キャベツのサラダ りんご	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら カールー しろドレッシング		たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり りんご	カロリー 蛋白質 脂質	470 kcal 11.7 g 15.8 g	新潟仕込み	チーズおかき バタークッキー
16	木	スパゲティ	ミートスパゲティ チーズサラダ 野菜スープ ミニゼリー	スパゲティ あぶら ケチャップ コンソメ マヨネーズ じゃがいも コンソメ	ミンチにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	カロリー 蛋白質 脂質	396 kcal 15.1 g 14.1 g	プレッツェ ル	フレンチトースト

日	曜日	主食	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品					
				(力や熱になる)	(血や肉になる)	(体のリズムを整える)	カロリー	たんぱく質	脂質		
17	金	まぜご飯	お魚と野菜の平天 大根サラダ さつま芋の味噌汁 ぶどうゼリー	こめ さとう あぶら ごまドレッシング さつまいも ぶどうゼリー	とりにく うすあげ ひらてん えだまめ かにしぐれ みそ	にんじん ごぼう しめじ コーン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	516 kcal	17.5 g	15.8 g	浮千鳥	まんてんポテト
18	土	ご飯	アラカルト 白菜の煮浸し 麩の味噌汁 アラカルトゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ふ せりー	たまご うすあげ みそ	はくさい にんじん わかめ	446 kcal	12.1 g	13.3 g	日替り	日替り
21	火	うどん	大ぶらうどん ブロッコリーサラダ ミニゼリー	うどん てんぷらこ あぶら ごまドレッシング ミニゼリー	とりにく えび たまご	ほうれんそう にんじん ほししいたけ ブロッコリー にんじん	482 kcal	13.7 g	26.9 g	ハードビスケット	ふかし芋
22	水	ご飯	ハヤシライス 和風サラダ パイン缶	こめ おしむぎ ハヤシルー わふうドレッシング	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトかん キャベツ にんじん きゅうり パインかん	478 kcal	11.9 g	15.1 g	たべっこどうぶつ	切り餅揚げ バナラロアンヌ
23	木	焼きそば	焼きそば フライドポテト 大根の味噌汁 オレンジ	やきそば あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく かつおぶし ほしえび	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン あおのり だいこん オレンジ	435 kcal	12.3 g	20.4 g	白い風船	レーズン入りスコーン
24	金	ご飯	焼肉風炒め物 貝柱のフライ じゃが芋の味噌汁 バナナ	こめ あぶら やきにくのたれ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぶたにく かいはしら たまご うすあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ バナナ	478 kcal	14.6 g	16.4 g	セサミサブレ	サブレ
25	土	ご飯	アラカルト ちくわの甘辛煮 麩の味噌汁 アラカルトゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ふ せりー	たまご ちくわ みそ	にんじん さんどうまめ わかめ	452 kcal	15.3 g	10.4 g	日替り	日替り
27	月	ご飯	さばの味噌煮 白菜のおかか和え けんちん汁 せりー	こめ さとう さといも せりー	さば はなかつお あつあげ	はくさい にんじん ごぼう だいこん にんじん	426 kcal	15.5 g	11.6 g	野菜クラッカー	ばかうけ カルピスマシュマロ
28	火	米粉パン	カレーコロッケとウインナー スパゲティーサラダ コーンスープ フルーツ缶	こめパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら スパゲティ マヨネーズ コンソメ	ミンチにく ウインナー シーチキン	じゃがいも きゅうり にんじん コーン たまねぎ ミックスフルーツかん	515 kcal	12.1 g	23.8 g	鈴カステラ	岩塚の鬼びまりー
29	水	ご飯	鶏と根菜の煮物 たし巻き卵 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	こめ しろこま さといも コンニャク さとう	とりにく たまご うすあげ みそ	のり だいこん さといも にんじん さんどうまめ ほうれんそう オレンジ	402 kcal	17.1 g	10.8 g	味調べ	ぼんちあげ ホームパイ
30	木	うどん	五目うどん ちくわの磯辺揚げ プリン	うどん こむぎこ あぶら	とりにく はなかまほこ ちくわ プリン	はくさい しめじ わかめ ネギ あおのり	354 kcal	15.9 g	12.0 g	プチチーズ	ぼたぼたやき 芋けんぴ
31	金	ご飯	ハムサラダフライ 大根のそぼろ煮 素麺の味噌汁 ミニゼリー	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう かたくりこ そうめん ミニゼリー	ハム とりミンチ みそ	だいこん にんじん わかめ ねぎ	383 kcal	11.5 g	5.1 g	海老丸	シスコーンフラスト

【ひなまつり】

3月3日はひな祭りです。「上巳の節句」ともいわれます。上巳とは3月最初の「巳の日」のことで、この日は邪気に見舞われやすい日とされていました。それがやがて人形を飾って女の子の厄除けと成長を願う行司に発展しました。

【ひなまつりの食べ物】

☆ちらし寿司…菜の花やえびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。
☆はまぐりのお吸い物…同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。
☆ひしもち…赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。
☆ひなあられ…もともとは、ひしもちを細かく砕いて作ったあられです。
☆白酒…もち米やみりんで作るお酒です。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。