3月の献立表

認定こども園　青葉保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	水	筑前煮 青菜の納豆和え ふりかけ	米/鶏肉 干し椎茸 大根 里芋 たけのこ こんにゃく ささがきごぼう 人参 じゃが芋 いんげん/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり/ふりかけ	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター	白かりんとう
2	木	さわらのフレーク焼き スパサラ 青菜の味噌汁	米/さわら マヨ コーンフレーク パン粉 粉チーズ オリーブオイル/スパ麺 きゅうり キャベツ 人参 ハム マヨ/ほうれん草 豆腐 大根 人参 しめじ 小葱 いりこ 味噌	ミルクかりんとう		マリー
ひな祭り 3	金	ひなチラシ はんぺん磯部揚げ 添え野菜　すまし汁	米 すし酢 鶏肉 人参 干し椎茸 かまぼこ さつま揚げ ささがきごぼう 卵 桜でんぶ きぬさや すりごま 刻みのり/はんぺん 小麦粉 青のり/ブロッコリー トマト マヨ/麩 わかめ えのき ねぎ 昆布	カルピス ★ひなまつりクッキー	小麦粉 卵 グラニュー糖 有塩バター 抹茶 食紅	リッツ
4	土	ラーメン 大根の塩昆布和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 ねぎ/大根 人参 きゅうり 塩昆布	肉まん		ぱりんこ
6	月	焼肉丼 野菜と卵スープ キウイ	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 焼肉のたれ/長ネギ 人参 えのき 小松菜 卵 片栗粉 鶏ガラ粉/キウイ	★いちご蒸しパン	HM粉 いちごジャム 豆乳 油	丸ぼうろ
7	火	お別れ遠足				
8	水	切り干し大根の煮物 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	米/鶏モモ肉 切り干し大根 大根 人参 じゃが芋 ささがきごぼう ひじき こねぎ 味噌/わかめ きゅうり 大根 小松菜 人参 カニ棒 すりごま 酢/オレンジ	✿海苔塩ポテト	フライドポテト 油 塩 青のり	アンパンマンせんべい
9	木	鮭のバター醤油焼き さつまいものきんぴら 呉汁	米/鮭 ニンニク バター 小麦粉/さつま芋 人参 すりごま ごま油/煮大豆 豆腐 かぼちゃ こんにゃく しめじ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	りんご 源氏パイ		ビスコ
10	金	天津あんかけ卵 添え野菜 かぶの味噌汁	米 雑穀/卵 玉ねぎ 椎茸 カニ棒 片栗粉 鶏ガラ粉 ニラ 酢 ケチャップ ごま油/ブロッコリー トマト マヨ/かぶ 豆腐 里芋 人参 えのき ねぎ いりこ 味噌	★ロッククッキー	小麦粉 BP チョコチップ 干しブドウ 砂糖 油 バター	鉄ウエハース
11	土	焼きそば わかめスープ	米/焼きそば麺 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス キャベツ ちくわ こねぎ 焼きそばソース 青のり/わかめ 人参 えのき 豆腐 すりごまこねぎ	ココア クロワッサン		卵ボーロ
13	月	中華丼 春雨の酢の物 黄桃	米/豚肉 玉ねぎ たけのこ 人参 きくらげ 白菜 ちくわ かまぼこ 小葱 オイスターソース 片栗粉 ごま油/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム ごま油 酢/黄桃	★ジャムサンド	食パン ブルーベリージャム	ミニサラダ 醤油
14	火	タンドリーチキン ポテトサラダ 若竹汁	米 麦/鶏肉 カレー粉 ヨーグルト にんにく ケチャップ/じゃが芋 にんじん キュウリ キャベツ コーン ハム マヨ/わかめ 豆腐 たけのこ えのき こねぎ	オレンジ ココナッツサブレ		小さなドーナツ
15	水	ひじきの五目煮 卵入り春雨ソテー バナナ	米/鶏肉 大根 人参 じゃが芋 たけのこ ちくわ 厚揚げ 干し椎茸 こんにゃく 大豆 ひじき ねぎ/卵 春雨 人参 レタス ごま油	✿きな粉揚げパン	ロールパン 食パン きな粉 砂糖 油	クラッカー
お誕生会 16	木	☆お子様ランチ☆ ✿ハンバーグ 青さ汁　オレンジ	米/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 ウスター ケチャップ/マカロニ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウインナー ミニオンポテト ケチャップ/豆腐 椎茸 青のり こねぎ/ゼリー オレンジ	ケーキ		カルシウム ウエハース
17	金	豚レバーのかりん揚げ 春雨サラダ なめこの味噌汁	米 雑穀/豚レバー ニンニク 生姜 米粉 じゃが芋 ケチャップ ウスターソース すりごま/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/なめこ 豆腐 にんじん 白菜 ねぎ いりこ 味噌	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす マヨ ツナ すりごま 麺つゆ 鰹節	しるこサンド
18	土	✿ミートスパゲティー かきたま汁	米/スパ麺 バター 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 粉チーズ/サリナス カニカマ キャベツ 卵 小葱 鶏ガラ粉	ヤクルト ドーナツ		ココナッツサブレ
20	月	✿カレーライス ツナサラダ りんご	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/キャベツ 人参 大根 きゅうり シーチキン コーン缶 マヨ/りんご	★オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 ミカンパウチ	星食べよ
21	火	春分の日				
お別れ会 22	水	☆お別れ会☆ 唐揚げ　エビフライ その他 コーンスープ お祝いゼリー	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 ニンニク 生姜 片栗粉/花型バーグ/スパ麺 ケチャップ/エビフライ/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/ ブロッコリー トマト マヨ/コーンクリーム 玉ねぎ ベーコン 牛乳 パセリ	✿トッピングケーキ	蒸しケーキ 生クリーム チョコスプレー いちご	シガービス
23	木	魚の香味焼き ひじきサラダ のっぺい汁	米/メルルーサ にんにく 生姜 ねぎ /ほうれん草 小松菜 ひじき 人参 コーン缶 麺つゆ ごま油/鶏肉 里芋 大根 ささがきごぼう 椎茸 人参 ネギ	バナナ プリン		野菜家族
24	金	マカロニグラタン かぼちゃのカレーマヨ和え トマトと卵のスープ	米 雑穀/マカロニ 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 牛乳 バター ホワイトソース とろけるチーズ パン粉 パセリ/ブロッコリー かぼちゃ ハム マヨ/卵 レタス 椎茸 トマト ネギ コンソメ粉	★じゃこトースト	食パン マヨ ちりめん チーズ 青のり	アンパンマンビスケット
卒園式 25	土	カレーうどん 野菜のじゃこ和え	米/うどん玉 豚肉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ こねぎ/キャベツ 大根 きゅうり 人参 ちりめん	ミルクパン		チョイス
27	月	豚丼 青菜の胡麻和え ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 えのき ピーマン たけのこ かまぼこ ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 カニ棒 すりごま/ゼリー	★芋スティック	さつま芋 きな粉 砂糖 油	まがりせんべい
28	火	鶏のパン粉焼き もやしのナムル 厚揚げの味噌汁	米 麦/鶏むね肉 マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/サリナス ほうれん草 きゅうり 人参 ハム すりごま 酢 ごま油 鶏ガラ粉/かぼちゃ しめじ 厚揚げ 白菜 ネギ いりこ 味噌	オレンジ 鉄ヨーグルト		ミニサラダ
29	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のおかか和え バナナ	米/鶏肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ ネギ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 鰹節/バナナ	★抹茶ミルク蒸しパン	さつま芋 薄力粉 BP 抹茶 卵 砂糖 牛乳 油	おにぎり せんべい

30.31日新年度準備

子どもの味覚を育てよう

乳幼児期は様々な食べ物を味わう事によって味覚が発達する時期です。色々な味を好んで受け入れるようになるためには、経験、知識・意欲といった脳の発達が必要です。素材に触れ、色・形・匂いの感触を受け止めて、味覚の体験学習を繰り替えし経験することで味覚の幅を広げることができます。

りんご組さんの人気メニュー

給食
1位　カレー
2位　お子様ランチ
3位　ミートスパゲティー

おやつ
1位　トッピングケーキ
2位　海苔塩ポテト
3位　きな粉揚げパン

お知らせ
・✿はリクエストメニューです。
・★は手作りおやつです。
・火は麦ごはん金は雑穀ごはんです。
※0.1は白ごはんを提供します。