



3月 献立表



日	曜日	献立名	主材料名	午後のおやつ	
1	火	竹輪の納豆揚げ たまご豆腐 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 たまご豆腐 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	お菓子 カルピス	
2	水	クリームシチュー パナナ 野菜ジュース	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
3	木	《3月お誕生会》 五目寿司 ごまさみカツ ハム みかんの缶詰 わかめスープ	卵 きざみのり 鶏そぼろ おいなりさん ハム 桜でんぶ わかめ 長ねぎ	プリン サンデー	
4	金	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	お菓子 牛乳	
5	土	カレーライス キャベツのサラダ(コーン入り) カルピス	ジャガ芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 キャベツ トマト ドレッシング	お菓子	
6	日	休 日			
7	月	和風きのこの醤油パスタ りんご 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ りんご	お菓子 牛乳	
8	火	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	お菓子 カルピス	
9	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ 牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	お菓子	
10	木	豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング	ドーナツ ヤクルト	
11	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 牛乳	
12	土	チキンカレー ツナと白菜のサラダ カルピス	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト パーモントカレー ドレッシング	お菓子	
13	日	休 日			
14	月	きつねうどん パナナ	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	お菓子 牛乳	
15	火	焼魚 切干大根 ウインナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウインナー わかめ 豆腐	お菓子 カルピス	
16	水	エビグラタン パナナ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
17	木	ハンバーグ スパゲッティ レタス付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ レタス	お菓子 ヤクルト	
18	金	肉ギョーザ 麻婆豆腐 ほうれん草とえのきの胡麻和え レタスとわかめのたまごスープ	肉ギョーザ 豆腐 麻婆豆腐の素 ほうれん草 えのき すりごま レタス わかめ 卵	バナナ クレープ 牛乳	
19	土	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ カルピス	玉ねぎ キャベツ 人参 ドレッシング トマト ハヤシルワ 牛ロース肉	お菓子	
20	日	休 日			
21	月	春 分 の 日			
22	火	タラフライ キャンディタイプチーズ かぼちゃの甘煮 豆腐汁	タラ かぼちゃ 豆腐 長ねぎ チーズ パン粉 卵	お菓子 カルピス	
23	水	クラムチャウダー パナナ 野菜ジュース	ジャガ芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 バター 牛乳	お菓子 牛乳	
24	木	鶏の照り焼き ポテトサラダ 温野菜 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 玉ねぎ ブロッコリー わかめ ジャガ芋	ソファール	
25	金	《お別れ会》鶏の唐揚げ ミニトマト フライドポテト ブロッコリー スープスパゲッティ	鶏肉 ブロッコリー ミニトマト ポテト パスタ わかめ 人参 玉ねぎ コンソメ	ケーキ 牛乳	
26	土	コーンカレー キャベツとツナのサラダ カルピス	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー コーン缶詰 ツナ缶	お菓子	
27	日	休 日			
28	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのり	チョコ ホットケーキ 牛乳	
29	火	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 野菜付合せ 白菜とわかめ汁	牛肉 焼肉のたれ 卵 レタス トマト 白菜 わかめ	お菓子 カルピス	
30	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳	
31	木	肉豆腐 ほうれん草のおひたし ジャガ芋汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ ジャガ芋 ほうれん草	お菓子 苺シヨア	

～ みんなで食べると美味しいね ～

園では、「楽しく食べる子ども」に育てたいと願い「お友だちと一緒に食べる」体験を大切にしています。一人で食べるよりも、誰かと一緒に食べるほうがおいしいと思える子になってほしいと思います。午前中、お友だちと元気に楽しくあそぶことが楽しい食事につながります。また、当番活動として協力して食事の準備ができると、お友だちとの連帯感が生まれ、食事の楽しさに繋がります。今月はお誕生会とバイキング食のお別れ会があります。いつもの雰囲気と違い遊戯室でみんなと食べると楽しく、食も進みます。 ※3月3日(木)はお誕生会の為、ご飯の準備は必要ありません。

