

令和3年 3月 幼稚園給食献立表

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 さとう かたくり粉 はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが だいこん はくさい とうもろこし いら いちご ブルーベリー りんご みかん パイン レモン
2	火	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 吉野汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 豆腐	米 さとう さといも ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし こんにゃく 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
3	水	ごはん ゆかり 牛乳 唐揚げ 豆腐のすまし汁 青菜和え ミニゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 かたくり粉 揚げ油 ゼリー	にんにく しょうが だいこん えのきたけ みつば キャベツ きゅうり こまつな 広島菜 京菜 大根菜 赤しそ粉 もも
4	木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 白みそ汁 磯和え	牛乳 油揚げ 豆腐 さんまのみぞれ煮 わかめ みそ のり	米 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん
5	金	ソフトめん 牛乳 トマトソースかけ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ハム まぐろフレーク オムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし
8	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 合わせみそ汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな しその実
9	火	ごはん 牛乳 さば味噌煮 いものこ汁 菜の花和え	牛乳 鶏肉 さばの味噌煮 豆腐	米 さといも かたくり粉 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい ほうれんそう なばな にんじん とうもろこし
11	木	ハニーロールパン 牛乳 ツナサンド コーンスープ フルーツゼリー和え	牛乳 ベーコン まぐろフレーク	ハニーロールパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー	キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ とうもろこし ぶどう いちご みかん パイン
12	金	ごはん 牛乳 にんじんごはん 鶏肉の照り焼き 五目汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 まぐろフレーク わかめ かまぼこ 油揚げ	米 さとう さといも	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ はくさい ねぎ りんご
15	月	米粉入りパン 牛乳 ハムステーキ 焼きそば 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆乳 ポロニアステーキ かまぼこ あおのり	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃
16	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし いら もやし だいこん きゅうり
17	水	ごはん 牛乳 カレーライス ミートボール グリーンサラダ	牛乳 豚肉 たれ付き肉団子	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
19	金	ごはん 菜飯 牛乳 ささみカツ ゆばのすまし汁 新香和え ミニゼリー	牛乳 ゆば ポテトとお米のささみカツ 豆腐 かまぼこ	米 揚げ油 ゼリー	えのきたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬け 洋なし 広島菜 京菜 大根菜
22	月	黒糖パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ポトフ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	黒糖パン じゃがいも さとう サラダ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし
23	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 秋さけ塩焼き 油揚げ かつお節	米 さとう さといも	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう もやし

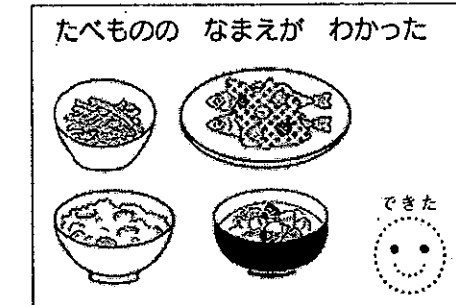
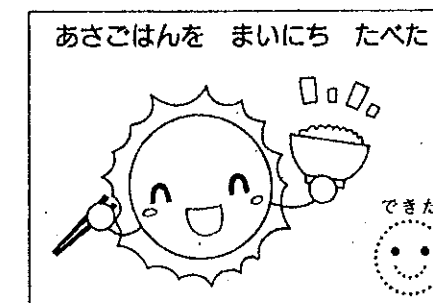
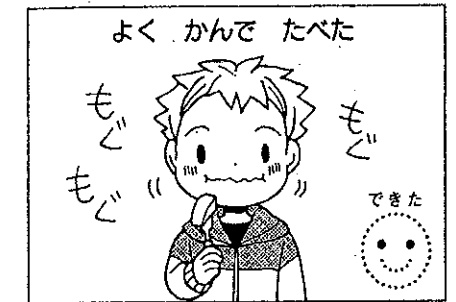
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

1年間の食生活をふり返りましょう

子どもたちにとって「食」を通じて経験したことは、体や心の成長に大きな影響を与えます。食事は人とのかかわりや、思いやり、マナーなども経験することができます。まずは子どもたちと楽しんで一緒に食事をしましょう。

できたものには😊にいろをぬろう



3月3日

桃の節句と食べ物

3月3日は、女の子の幸せを願う桃の節句です。桃の節句の行事食には、はまぐりのうしお汁があります。はまぐりの貝は、対になっているもの以外とは合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれています。

