

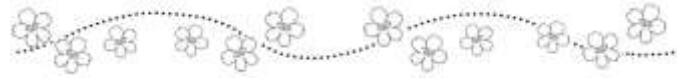
令和3年3月



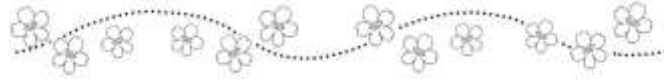
## 予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (月)	ごはん にくじゃが ブロッコリーのかつおあえ	牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ブロッコリー	米 ジャガイモ	せんべい
					カステラ
2 (火)	ごはん さわらのてりやきカレーふうみ ちんげんさいのごまあえ みそしる	さわら うすあげ 牛乳	チンゲン菜 しめじ にんじん もやし ねぎ	米 ごま	にぼし
					スナックパン
3 (水)	ごはん あつあげとこいものにつけ わかめとじゃこのいりに	厚揚げ 鶏肉 干しわかめ じゃこ 牛乳	いんげん にんじん こんにゃく	小芋 ごま	ビスケット
					☆麩菓子
4 (木)	ごはん とりにくのなんばんづけ しらあえ トマト	鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじんこんにゃく トマト	米	オレンジ
					きな粉せんべい
5 (金)	ごはん にくだんごのはくさいスープ かぼちゃのバターやき オレンジ	合ミンチ 牛乳	ねぎ しょうが 白菜 たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ オレンジ	米 春雨 バター	ウエハース
					☆ジャムサンド
6 (土)	ごはん だいこんととりそぼろあかけどん バナナ	鶏ミンチ 牛乳	大根 にんじん ねぎ しょうが バナナ	米 コーン	りんご
					クッキー
8 (月)	ごはん あつあげチャンプル はりはりつけ	豚肉 厚揚げ 昆布 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 干しいたけ 千切り大根 にんじん きゅうり	米	バナナ
					ビスコ
9 (火)	ごはん オムレツ ひじきのにつけ みそしる	卵 合ミンチ ひじき うすあげ 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん インゲン 大根 ねぎ	米 コーン	ヨーグルト
					ポーロ
10 (水)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため ほうれんそうとコーンのあえもの オレンジ	豚肉 牛乳	ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん オレンジ	米 コーン	せんべい
					ビスケット
11 (木)	ごはん さかなのあげぼのあげ きんぴら そうめんのすましじる	魚 牛乳	にんじん ごぼう にんじん ピーマン 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 そうめん	コーンフレーク
					チーズ
12 (金)	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ	牛肉	にんじん たまねぎ パセリ にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん	米 ジャガイモ	にぼし
					ヨーグルト
13 (土)	ちゅうかしのそば バナナ	豚肉 牛乳	ほうれん草 はくさい もやし にんじん バナナ	中華そば	クッキー
					☆チーズじゃが



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
15 (月)	ごはん とうにゅうのクリームシチュー フルーツサラダ	鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米 さつまいも クリームコーン	ウエハース
					ヨーグルト
16 (火)	ごはん さばのみそに はくさいのおかかあえ すましじる	さば かつお節 干しわかめ 牛乳	白ネギ 白菜 キャベツ にんじん ねぎ	米	オレンジ
					バウムクーヘン
17 (水)	ごはん ふわふわチキン こまつなのあえもの みそしる	鶏ミンチ 木綿塗布 うすあげ 牛乳	小松菜 はくさい にん じん えのき ねぎ	米	ビスケット
					☆ジャムサンド
18 (木)	やきうどん オレンジ	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ	うどん	せんべい
					☆かぼちゃのきな粉和え
19 (金)	まーぼーどうふ はるさめサラダ	豆腐 合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	米 春雨	りんご
					クッキー
20 (土)	ごはん とりにくのからあげ じゃがいものソテー みそしる	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン しめじ ねぎ	米 じゃがいも	にぼし
					きな粉せんべい
22 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがやき あえもの みそしる	豚肉 豆腐 干しわかめ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草	米	ヨーグルト
					ポーロ
23 (水)	ごはん しろみさかなのしおやき すのもの わかたけじる	魚 干しわかめ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん ゆでたけのこ	米	バナナ
					☆パンプディング
24 (水)	ごはん はっぼうさい ほうれんそうのじゃこあえ	するめいか 豚肉 ちりめん 牛乳	はくさい たまねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ ほうれん草	米	クッキー
					コーンフレーク
25 (水)	スパゲティミートソース バナナ	合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン バナナ	スパゲティ	にぼし
					ビスケット



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
26 (金)	ごはん とりにくのさっぱり なのはなのごまあえ えのきスープ	鶏肉 牛乳	菜の花 キャベツ にんじん えのき ねぎ	米 ごま	せんべい
					スナックパン
27 (土)	ごはん ハンバーグ きゅうりのちゅうかふうサラダ	合ミンチ 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん セロリ オレンジ	米 パン粉 ごま	ウエハース
					チーズ
29 (月)	ごはん さかなのフライ スパゲティサラダ トマト	魚 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん トマト	米 小麦粉 パン粉 スパゲティ	ポーロ
					☆フルーツポンチ
30 (火)	にくうどん りんご	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	うどん	オレンジ
					☆おにぎり
31 (水)	ごはん ちゅうかふういために わかめとコーンのわふういため	豚肉 高野豆腐 干しわかめ かつお節	キャベツ にんじん もやし インゲン	米 春雨 コーン	ビスケット
					カステラ

☆は手作りおやつです。

平均エネルギー量	405kcal
平均タンパク質量	12.5g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



### ひな祭りについて

ひな祭りは、厄を人形に移してはらう「流しびな」の風習などが発展し、女の子の健やかな成長を願う現在のお祭りになりました。かたわれでないと絶対に合わない縁起物のハマグリを使った潮汁、色鮮やかで春らしい ちらし寿司などが定番料理です。

ひな祭りに飾られるひし餅は、赤、白、緑の3色が一般的ですが、赤は解毒作用があるクチナシ、白は血圧を下げるといわれるヒシの実、緑は厄除けとされるヨモギを使っていたという説もあるそうです。

