



3月 給食献立予定表

♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	金	お茶 ビスケット	ちらし 寿司	唐揚げ 菜の花サラダ あさりとり麩の清汁 三色ゼリー	れんこん 干し椎茸 人参 のり 鶏肉 生姜 菜の花 コーン 豆腐 法連草 三つ葉 あさり 麩 ゼリー素 カルピス ひなあられ他	カルピス ひなあられ
2	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	南瓜のコロッケ 大根とじゃこのサラダ キャベツと生姜のスープ	南瓜 玉葱 豚挽き肉 玉葱 大根 キャベツ 生姜 小ねぎ ちりめんじゃこ 海苔 米 他	お茶 せんべい
4	月	お茶 バームクーヘン	麺	わかめうどん がね みかん	さつま芋 れんこん ごぼう 椎茸 セリ 春菊 うどん かつお節 昆布 ワカメ かまぼこ みかん ちりめんじゃこ 米 小ねぎ 他	お茶 揚げじゃこおにぎり
5	火	お茶 せんべい	ご飯	フワフワ卵の生姜あんかけ ひじきの五目きんぴら 梅にゆうめん	卵 玉葱 豆腐 生姜 ひじき れんこん 人参 いんげん豆 高野豆腐 天ぷら そうめん イリコ 昆布 梅肉 梅 牛乳 粉乳 他	スキムミルク 苺ミルク蒸しパン
6	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のゴマ焼き 小松菜と豆腐の胡麻和え ニラともやしの味噌スープ	魚 生姜 にんにく ゴマ 小松菜 豆腐 人参 糸こんにゃく 豚挽き肉 ニラ もやし みそ 豆乳 きな粉 他	牛乳 豆乳もち
7	木	お茶 クラッカー	ご飯	♡ 春野菜シチュー そぼろ納豆 林檎	鶏肉 じゃが芋 玉葱 キャベツ スナップエンドウ 人参 アスパラ 牛乳 合挽き肉 納豆 林檎 黒糖 卵 他	スキムミルク 黒糖スフレ
8	金	お茶 かりんとう	ご飯	ちくわの磯辺あげ 千草サラダ 味噌汁	ちくわ 青のり レタス 大根 水菜 人参 セロリ カイワレ大根 ギョーザの皮 ゴマ 山羊 キャベツ イリコ 昆布 コーン パター他	スキムミルク ポップコーン
9	土	お茶 ウエハース	ご飯	さっぱりレモンのふくら団子鍋 人参と豆苗のゴママヨサラダ パナナ	鶏挽肉 豆腐 生姜 大根 春雨 白葱 エノキ レモン 法連草 かつお節 ささみ 人参 豆苗 マヨネーズ ゴマ パナナ他	お茶 ビスケット
11	月	お茶 ミニケーキ	麺	焼きそば 金時豆の甘煮 きのこスープ	豚肉 ニラ もやし 人参 焼きそば麺 金時豆 エノキ しめじ ワカメ イリコ 昆布 米 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
12	火	お茶 せんべい	ご飯	☆ 鶏じゃがゴマ煮 緑黄色野菜あえ 粟米湯	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 絹さや ゴマ ブロッコリー 法連草 水菜 南瓜 ツナ缶 コーン ハム 小ねぎ 卵 パン 生クリーム苺他	スキムミルク 苺とクリームのコッペパン
13	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚の蒲焼 ホクホク野菜サラダ セロリとワカメのスープ	魚 ブロッコリー さつま芋 南瓜 チーズ ハム マヨネーズ 春雨 セロリ もやし ワカメ 牛乳 粉乳 カルピス 卵他	ラッシー カルピスマドレーヌ
14	木	お茶 バームクーヘン	ご飯	豆腐のオニオンソース お豆の春色ひじき煮 味噌汁	豆腐 にんにく 玉葱 カイワレ大根 ひじき 絹さや 人参 ちくわ すしあげ スナップエンドウ 南瓜 キャベツ ワカメ 小ねぎ じゃが芋他	スキムミルク フライドポテト
15	金	お茶 卵ぼうろ	ご飯	菜の花グラタン 大豆のチリコンカン 三つ葉と麩のスープ	菜の花 えび 玉葱 エリンギ ベンネ 牛乳 チーズ 大豆 牛肉 じゃが芋 トマトホール缶 ささみ 三つ葉 生椎茸 麩 豆腐 かつお節他	スキムミルク ゴマクッキー
16	土	お茶 せんべい	ご飯	イカ卵 おからサラダ すいとん	イカ 卵 もやし 小ねぎ おから ブロッコリー コーン 法連草 ハム ごぼう 大根 里芋 すしあげ人参エノキ他	お茶 ウエハース
18	月	お茶 ポン菓子	チキン ライス	ハンバーグ グリーンサラダ 豆腐とワカメのスープ イチゴ	鶏肉玉葱人参合挽き肉豆腐パプリカブロッコリーアスパラ水菜セロリ 豆腐ワカメカイワレ大根 イリコ 昆布 華食パンレモン パター他	スキムミルク レモンシュガーラスク
19	火	お茶 ビスケット	ご飯	魚の味噌煮 小松菜とエリンギの和え物 根菜スープ	魚 みそ 生姜 小松菜 ささみ エリンギ 人参 ゴマ れんこん ごぼう 大根 かぶ 昆布パナナ林檎オレ인지パイナップル粉乳他	フルーツヨーグルト
21	木	お茶 クラッカー	ご飯	厚揚げ豆腐のステック揚げ 切り干し大根の煮物 沢煮椀 梅干し	厚揚げ豆腐青のり 切り干し大根 人参 天ぷら こんにゃく 豚挽き肉 生椎茸 生椎茸 水菜 絹さや ごぼう 昆布 かつお節 梅干し 林檎他	牛乳 林檎
22	金	お茶 ミニケーキ	麺	キャベツとしらすのスパゲッティ 山羊の海苔和え ミネストローネ	菜の花しらす キャベツ コーン にんにく スパゲッティ 山羊 胡瓜れんこんかつお節 のり じゃが芋 玉葱 スナップエンドウあさり他	お茶 ☆ごま油と梅ゴマのおにぎり
23	土	お茶 せんべい	ご飯	豚ニラのオムレツ ☆春ポトフ 昆布の佃煮 オレンジ	豚挽き肉 もやし ニラ 小ねぎ 卵 かつお節 マヨネーズ 牛肉キャベツ 人参 じゃが芋 カリフラワー 昆布 オレンジ 他	お茶 丸ぼうろ
25	月	お茶 ビスケット	ご飯	根菜の煮物 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁	れんこん ごぼう 人参 さつま芋 生椎茸 板こんにゃく 豚挽き肉 春雨小松菜玉葱生姜にんにくオイスターソースささみアスパラパプリカ他	スキムミルク メロンパン
26	火	お茶 せんべい	ご飯	♡ ポークカレー タコとれんこんのサラダ パイナップル	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 生姜 にんにく タコ 水菜 胡瓜 れんこん パイナップル 卵 ココア 粉乳 他	スキムミルク 型抜きクッキー
27	水	お茶 バームクーヘン	ご飯	魚の塩焼き ☆鶏胸肉と春野菜のソテー チンゲン菜と卵のスープ	魚 大根 レモン 鶏胸肉 カリフラワー 人参 生椎茸 菜の花 チンゲン菜 玉葱 卵 鶏ガラ 昆布 牛乳	牛乳 せんべい
28	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豆腐のステーキトマトソース ポテトサラダ えびと春野菜のスープ	豆腐 玉葱 トマトホール缶 ケチャップ にんにく じゃが芋 卵 ハム ブロッコリー コーン えび キャベツ スナップエンドウ大根	スキムミルク きなこ団子
29	金	お茶 クラッカー	麺	ちゃんぽん 南瓜の煮物 パナナ	エビ イカ かまぼこ キャベツ 人参 さやえんどう オイスターソース 中華麺 豆乳 南瓜 玉葱 パナナ 菜の花 コーン かつお節他	お茶 春色菜の花おにぎり
30	土	お茶 ポン菓子	ご飯	キャベツたっぷりメンチカツ 海藻サラダ ☆豆乳ポテトスープ	合挽き肉 玉葱 卵 キャベツ パン粉 海藻ミックス 春雨 水菜 さつま芋 じゃが芋 しめじ 豆乳 他	お茶 おかし

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

桃の節句のひし餅



3月3日は桃の節句ともいわれるひな祭りです。 おひなさまにはひし餅(ピンク…桃の花 白…雪 みどり…大地)
ひなあられ(ピンク…生命 白…大地 緑…木々のエネルギー)を供え、子どもの健やかな成長を願います。

保育園では、ひなまつりの行事食、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられを参考に、あさりの清汁や
ひし餅と同じ三色のゼリーをとりにいれ、お祝します。

参考資料…たのしくたべようニュース