

平成29年3月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1 15	水	煮魚・けんちん汁 きのこきんぴら	(赤魚)(豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも) 1日(小麦粉、菜種マーガリン、豆乳、黄桃缶、ほうれん草) (まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン)	1日桃と青菜のケーキ・牛乳 15日お菓子バイキング・ジュース
2 16	木	ちらし寿司 鶏大根・すまし汁	(豚挽肉、高野豆腐、椎茸、にんじん、コーン缶、きゅうり、れんこん) (鶏肉、だいこん、にんじん、ブロッコリー)(ほうれん草、たまねぎ、にんじん、わかめ)	菓子 牛乳
3 17	金	五目うどん 切干大根の含め煮	(うどん玉【卵不使用】、豚肉、白菜、にんじん、油揚げ、わかめ、小松菜) (切干大根、にんじん、生しいたけ)	3日ひなあられ・カルピス 17日菓子・牛乳
4 18	土	豚丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (白菜、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、小松菜、えのき)	菓子 牛乳
6 29	月 水	赤魚のトマトソースがけ 鳴門煮・味噌汁	(赤魚、ホールトマト缶、たまねぎ、にんにく、パセリ、片栗粉、ケチャップ)〈大豆、片栗粉〉 (じゃがいも、わかめ)(なめこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、味噌)	大豆の甘辛揚げ 牛乳
7 21	火	鶏肉のさっぱり煮 おかか和え・味噌汁	(鶏肉、だいこん、たまねぎ、しめじ、厚揚げ、にんじん、チンゲン菜)〈ホットケーキミックス、木綿豆腐、すりごま〉 (白菜、にんじん、かつお節)(さつまいも、たまねぎ、わかめ、味噌)	豆腐カンパニー 牛乳
8 22	水	コーンしゅうまい付け合わせ 甘酢和え・味噌汁	(豚挽肉、小松菜、コーン缶、春キャベツ、土しよが、片栗粉)(ブロッコリー) (春雨、きゅうり、にんじん)(大阪しろな、たまねぎ、にんじん、油揚げ、味噌)	菓子 牛乳
9 23	木	鮭フライ・温キャベツ もみ漬け・味噌汁	(生鮭、小麦粉、パン粉)(キャベツ) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、味噌)	国産みかんゼリー 菓子
10 30	金 木	筑前煮 ごま和え・味噌汁	(鶏肉、ごぼう、にんじん、さといも、椎茸、こんにやく)〈さつまいも、小麦粉、菜種マーガリン〉 (小松菜、きゅうり、にんじん、すりごま)(豆腐、たまねぎ、にんじん、油揚げ、味噌)	さつまいもクッキー 牛乳
24	金	ハヤシライス コールスロー	(豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ハヤシルウ) (キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンドレッシング)〈食パン【卵不使用】、いちごジャム)	ジャムサンド 牛乳
11 25	土	中華風丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、白菜、たまねぎ、にんじん、椎茸、チンゲン菜、片栗粉) (キャベツ、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、えのき、ねぎ)	菓子 牛乳
13 27	月	油淋鶏・付け合わせ にんじんしりしり・味噌汁	(鶏肉、片栗粉)(ブロッコリー) (にんじん、ニラ、ツナ水煮)(もずく、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、味噌)	ヨーグルト 菓子
14 28	火	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮・すまし汁	(生鮭、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、味噌) 〈国産オレンジ〉 (ひじき、にんじん、油揚げ、こんにやく、ピーマン)(だいこん、たまねぎ、さつまいも、ほうれん草、椎茸)	果物・菓子 牛乳
31	金	カレーライス 温野菜サラダ	(鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー) (春キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーンドレッシング)	菓子 牛乳

※15日のジュースは、5歳児クラスホワイトグレープキャベツジュース、0～4歳児クラスは100%りんごジュースになります。

☆ひなまつりと春分の日☆

3月3日はひなまつりで、女の子の健やかな成長を祈り、桃の節句といわれます。ひな人形や桃の花、ひなあられ、菱餅を飾ります。ひなあられや菱餅のカラフルな色は、季節をあらわしています。ひなまつりには、ちらし寿司と蛤のお吸い物を食べますが、蛤の二枚の貝殻は他とは合わないの、良縁が願われています。ひなまつりが終わり、春らしくなってくると、昼と夜の長さが同じになる春分の日がきます。春の彼岸には、牡丹にみたてて「ぼたもち」を食べます。秋は萩にみたてて「おぼろぎ」といわれます。自然と食べ物、両方で季節を感じてみましょう。

☆一年を振り返ろう☆

進級や卒園を迎える前に、一年を振り返ってみましょう。苦手な野菜を一口でも多く食べる事が出来た、新たなお手伝い出来るようになったり、様々な成長がみられると思います。成長した部分は、しっかりほめてあげてください。



**3月の給与栄養量(3歳以上児)**

エネルギー	たんぱく質	脂質
594kcal	21.7g	14.6g