



3月の献立



完了食

平成30年3月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん 鶏肉の南部焼き かぼちゃサラダ みそ汁 くだもの	麦茶 お麩のミルク煮	鶏むね 味噌 きな粉 牛乳	精白米 ごま 上白糖 焼きふ	かぼちゃ きゅうり レーズン はくさい いんげん キウイ
2	金	ちらし寿司 天ぷら 即席漬け お吸い物 いちご	麦茶 ひし餅ゼリー	油揚げ ししゃも 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 薄力粉 焼きふ いちごジャム	しいたけ かぼちゃ スナック えんどう にんじん はくさい きゅうり 塩昆布 みつば いちご 粉寒天
5	月	ごはん おさかなハンバーグ スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 きなこおにぎり	いわし 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳 きな粉	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なめこ りんご
6	火	焼きそば スティック野菜 わかめスープ	牛乳 しらすぞうすい	豚かたロース 牛乳 しらす	中華めん サラダ油 ごま油 精白米	もやし にんじん ピーマンのり きゅうり わかめ 長ねぎ だいこん
7	水	ごはん 柳川風煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 さつまいも蒸しパン	豚かたロース 鶏卵 味噌 牛乳	精白米 上白糖 さつまいも 薄力粉 マーガリン	たまねぎ いんげん きゅうりにんじん ひじき もやし キャベツ キウイ
8	木	ごはん 魚のきのこ焼き 花野菜のソテー すまし汁 くだもの	麦茶 ミルクずもち	さけ チーズ 牛乳 きな粉	精白米 片栗粉 バター 上白糖	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう パナナ
9	金	ごはん かぼちゃのシチュー コーンサラダ くだもの	牛乳 カルシウムトースト	鶏もも 牛乳 しらす チーズ	精白米 サラダ油 バター 薄力粉 上白糖 食パン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン キウイ のり
12	月	ごはん レバーのケチャップあえ スティック野菜 豚汁	牛乳 桜エビと青のりのおにぎり	鶏レバー 豚かたロース 味噌 牛乳 桜えび	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま	しょうが きゅうり アスパラガス だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ のり
13	火	ごはん 豚肉と根菜の炒め物 5色和え すまし汁 くだもの	牛乳 ワンタン	豚かたロース 牛乳 豚ひき肉	精白米 サラダ油 上白糖 焼きふ ワンタンの皮	たまねぎ スナックえんどう もやし こまつな コーン しめじ にんじん わかめ キウイ チンゲンサイ
14	水	食パン 白身魚のピカタ スティック野菜 ミネストローネ くだもの	牛乳 おからケーキ	ホキ 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳 おから	食パン 薄力粉 じゃがいも マカロニ 上白糖	にんじん トマト たまねぎ ピーマン りんご レーズン
15	木	ごはん タンドリーチキン コールスロー スープ くだもの	牛乳 しらすぞうすい	鶏もも ヨーグルト 牛乳 しらす	精白米	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン しめじ にんじん パナナ
16	金	中華丼 スティック野菜 スープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ひじき雑炊	豚かたロース ヨーグルト 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ブルーベリージャム	はくさい にんじん ピーマン きゅうり チンゲンサイ しいたけ ひじき
19	月	ごはん チリコンカン かぶサラダ スープ	牛乳 ごまトースト	豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 オリーブ油 食パン マーガリン ごま	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト かぶ レモン汁 はくさい ピーマン
20	火	豆ごはん 鶏のから揚げ アスパラガスのツナ和え スープ りんごのコンポート	牛乳 ほうれん草ビスケット	グリーンピース 鶏もも ツナ 牛乳	精白米 上白糖 片栗粉 サラダ油 はるさめ	しょうが にんにく アスパラガス ミニトマト キャベツ にんじん かぶ りんご レモン汁
22	木	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 みそ汁 くだもの	牛乳 マカロニあべかわ	豚かたロース 木綿豆腐 味噌 牛乳 きな粉	精白米 サラダ油 さつまいも マカロニ 上白糖	もやし にんじん いらレーズン だいこん わかめ キウイ

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
23	金	ごはん 鯖の梅干し煮 インゲンの胡麻和え みそ汁 くだもの	牛乳 焼きみそおにぎり	さわら 味噌 牛乳	精白米 上白糖 ごま じゃがいも	梅干し いんげん にんじん バナナ
26	月	ごはん 肉団子のコーン蒸し 焼きビーフン 中華スープ くだもの	麦茶 高野豆腐のミルク煮	豚ひき肉 エビ 高野豆腐 牛乳 きな粉	精白米 片栗粉 ビーフン サラダ油 上白糖	たまねぎ しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい しめじ オレンジ
27	火	食パン 鮭のソテー スティック野菜 スープ くだもの	牛乳 チーズ昆布おにぎり	さけ 牛乳 チーズ	食パン マーガリン 薄力粉 精白米	にんじん ピーマン マッシュ ルーム きゅうり キャベツ にんじん キウイ 塩昆布
28	水	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し みそ汁 くだもの	牛乳 たまごぼうろ	鶏卵 かつお節 味噌 牛乳	精白米 焼きふ 上白糖 ごま さといも	たまねぎ しめじ みつば ほうれん草 にんじん いんげん りんご
29	木	ごはん 鶏肉のみそ焼き わかめの酢の物 すまし汁 くだもの	牛乳 ココアパンキンサンド	鶏もも 味噌 牛乳	精白米 上白糖 ホット ケーキミックス サラダ油	きゅうり わかめ こまつな たまねぎ パナナ かぼちゃ
30	金	ポークカレー 和風サラダ いちごヨーグルト	牛乳 にゅう麺	豚かたロース 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト 油揚げ	精白米 じゃがいも サラダ油 バター 薄力粉 上白糖 いちごジャム そうめん	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん コーン こまつな 長ねぎ

今月の平均栄養価

	完了期
エネルギー	350kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	8.2g
炭水化物	54.1g
塩分	1.0g

ひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようにおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりしてみんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。園やおうちで食べる時、じっくり観察しながら食べてみてください。

3月3日 耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらくときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう





3月の献立



完了食

平成30年3月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える