2023年

3月の予定献立表　さむかわ保育園

にち 曜日	乳児組 午前おやつ / 主食	献立名	材料および体内での働き：血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価幼児（乳児） エネルギー 蛋白質 / 脂質 塩分	行事および連絡事項
1 水	牛乳 かし / ごはん	ぶたにくとあおなのいためもの / こうやどうふのにつけ　りんご	ぶたにく たまご / こうやどうふ	あぶら / はるさめ	しょうが はるさめ にんじん こまつな / たけのこのみずにかん しめじ りんご	なっとうチャーハン / ぎゅうにゅう	435(567) 23.1(24.1) / 17.9(17.6) 1.9(1.7)	1日 幼児組 身体測定
2 木	牛乳 かし / ごはん	♡マーボーどうふ / ♡さつまいものてんぷら いよかん	ぶたひきにく / とうふ	あぶら ごまあぶら / さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん たけのこのみずに / もやし ほししいたけ いよかん	ジャム＆マーガリンサンド / ぎゅうにゅう	452(586)17.3(19.5) / 16.3(17.2)0.9(0.8)	2日 たんぽぽ組 身体測定
3 金	豆乳 果物 / ホットパン	♡にくだんごのしんじゅむし トマト / だいこんとあぶらあげのすのもの カルピス	ぶたひきにく スキムミルク / たまご とうふ あぶらあげ	もちごめ	しょうが にんにく たまねぎ ひじき / だいこん にんじん トマト きゅうり	さくらもち ひなあられ / ぎゅうにゅう	452(539) 19.2(21.1) / 14.2(16.3) 0.6(1.1)	3日ひなまつり集会 リトミック ちゅうりっぷ・たんぽぽ・さくら
4 土	牛乳 かし / めん	ごもくラーメン / かぼちゃのあまに	ぶたにく / なると	あぶら / ラーメン	きゃべつ もやし にんじん かぼちゃ	あましょくパン せんべい / ぎゅうにゅう	461(471)17.0(17.6) / 11.1(12.8) 2.0(1.5)	
6 月	牛乳 かし / ごはん	♡かれいのにつけ / チンゲンサイのごまあえ　♡とんじる☆	かれい とうふ / ぶたにく あぶらあげ	あぶら ごま / さといも	チンゲンサイ にんじん きゃべつ れんこん / だいこん こんにゃく ごぼう	プルーンスコーン / ぎゅうにゅう	378(522) 22.7(23.8) / 12.1(13.0) 2.5(2.2)	6日 あか組 身体測定
7 火	牛乳 かし / 幼児組もご飯つきます	ちらしずし　バナナ / ♡わふうにこみハンバーグ　トマトきゅうりのサラダ	ぶたひきにく スキムミルク / とうふ たまごあぶらあげ さけフレー	こめ / あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ きぎみのり / しいたけ たまねぎ だいこん トマト きゅうり バナナ	ケーキ / ジュース	481(472) 18.8(18.3) / 15.0(15.8) 1.8(1.6)	7日 誕生日会
8 水	牛乳 かし / ごはん	♡とりのからあげ / ♡ちゅうかふうすのもの　♡コーンクリームスープ	とりにく / ハム スキムミルク	あぶら ごまあぶら / はるさめ	きゅうり にんじん もやし コーンかん	せんべい クッキー / ぎゅうにゅう	416(552) 16.9(19.2) / 20.3(19.5) 1.9(1.7)	8日 お別れ会
9 木	牛乳 かし / 食パン	スペインオムレツふう / ベジタブルサラダ　オレンジ	たまご / ぶたにく	あぶら じゃがいも / ハーフマヨネーズ	たまねぎ ピーマン ミニトマト きゅうり / きゃべつ にんじん オレンジ	♡サラダおにぎり / ぎゅうにゅう	387(510) 16.1(20.2) / 16.4(18.1) 0.8(0.8)	
10 金	牛乳 かし / ごはん	♡インディアンカレー / ブロッコリーのツナあえ　プチダノン	ぶたにく ダノンツナかん / ゆでだいず スキムミルク	あぶら / じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー / もやし	♡のりじゃこトースト / ぎゅうにゅう	500(630) 26.2(27.1) / 23.8(22.7) 1.9(1.7)	10日 新入園児説明会
11 土	牛乳 かし / めん	スパゲティナポリタン / コンソメスープ	ぶたひきにく	あぶら さつまいも / スパゲティ	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ / トマトかん かぶ グリンピース	ワッフル せんべい / ぎゅうにゅう	383(481) 14.7(17.9) / 10.8(13.2) 1.4(1.6)	
13 月	牛乳 かし / ごはん	さわらのごまに / きりこんぶのマヨネーズあえ　すましじる☆	さわら あぶらあげ / とうふ たまご かにかまぼこ	あぶら ごま / ハーフマヨネーズ	ほそぎりこんぶ きゅうり にんじん / わかめ えのきだけ	♡おこのみやき / ぎゅうにゅう	370(515) 23.4(24.4) / 15.3(15.6) 1.8(1.6)	
14 火	牛乳 かし / ごはん	レバーのかりんあげ / ♡にんじんシリシリ　オレンジ	ぶたレバー / たまご ツナかん	あぶら	しょうが にんじん オレンジ	ミルククリームサンド / ぎゅうにゅう	411(549) 21.8(23.1) / 17.7(18.0) 0.8(0.8)	
15 水	牛乳 かし / めん	♡やきそば / ♡ひじきのいりに　りんご	ぶたにく あぶらあげ / あさりみずに	あぶら / やきそば	パプリカ もやし にんじん きゃべつ あおのり / グリンピース ひじき しらたき りんご	カステラ せんべい / ぎゅうにゅう	434(542) 15.5(19.4) / 19.0(21.9) 1.0(1.1)	15日 卒園式
16 木	豆乳 かし / ホットパン	ぶたにくのはちみつしょうがやき / ♡ポテトサラダ　♡かきたまじる☆	ぶたにく / ハム たまご	あぶら はちみつ じゃがいも ハーフマヨネーズ	しょうが たまねぎ こまつな にんじん / きゅうり わかめ コーンかん えのきだけ	ツナおにぎり / ぎゅうにゅう	465(560)23.2(24.7) / 21.7(23.3) 1.1(1.5)	そつえんおめでとう
17 金	牛乳 かし / ごはん	ミートローフ / やさいナムル　バナナ	ぶたひきにくとうふ / たまご スキムミルク	ごま / ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース コーンかん ひじき / こまつな きゃべつ もやし きりぼしだいこん バナナ	♡マカロニきなこ / ぎゅうにゅう	374(518)19.7(21.4) / 15.1(15.4) 0.7(0.8)	
18 土	牛乳 かし / めん	ビーフンいため / さつまいものみそしる	ぶたにく / とうふ	あぶら さつまいも / ビーフン	にんじん きゃべつ もやし / あおのり たまねぎ わかめ	マドレーヌ せんべい / ぎゅうにゅう	427(501)15.5(16.9) / 12.3(14.5)　1.9(1.9)	
20 月	牛乳 かし / ごはん	かじきのあまずあんかけ / きりこんぶのいために　♡キラキラスープ	かじき とうふ / あぶらあげ	あぶら / ふ	にんじん つきこんにゃく いんげん / きざみこんぶ コーンかん わかめ	ぼたもち / ぎゅうにゅう	421(556)20.7(22.2) / 15.0(15.3) 4.8(4.0)	
22 水	牛乳 果物 / ごはん	さつまあげとだいずのにもの / ひじきサラダ　みそしる☆	とりにく さつまあげ とうふ / かにかまぼこ　ゆでだいず	あぶら	れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ / ひじき きゅうり コーンかん わかめ いんげん	♡フルーツゼリー せんべい / ぎゅうにゅう	390(527)18.8(20.4) / 17.6(17.4) 2.0(1.7)	
23 木	牛乳 かし / ホットパン	チキンチャップ / ♡だいがくかぼちゃ　ちゅうかふうスープ	とりにく たまご / ハム	あぶら ごま / じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん マッシュルームかん / トマトかん かぼちゃ きゃべつ もやし ピーマン レモン	♡さけとあおなのおにぎり / ぎゅうにゅう	466(558)19.1(21.5) / 17.1(19.7) 1.8(2.1)	
24 金	牛乳 かし / ごはん	こうやどうふフライ / ブロッコリーのみそネーズ　オレンジ	こうやどうふ しらす / チーズ たまご	あぶら / ハーフマヨネーズ	ブロッコリー にんじん オレンジ / パセリ	♡あまからだんご / ぎゅうにゅう	445(575)22.7(23.8) / 19.9(19.2) 1.2(1.2)	
25 土	牛乳 かし / めん	やきうどん / じゃがいものみそしる	ぶたにく / とうふ	あぶら / うどん じゃがいも	きゃべつ もやし にんじん あおのり / たまねぎ	スペシャルサンド せんべい / ぎゅうにゅう	398(488)16.5(18.6) / 12.2(13.5) 2.0(2.2)	
27 月	牛乳 かし / ごはん	さばのみそに / ごぼうサラダ　みそしる☆	さば	ハーフマヨネーズ / ごま	しょうが えのきだけ　にんじん / きゅうり こまつな ごぼう だいこん	♡とうにゅうわらびもち / ぎゅうにゅう	383(527)20.6(21.8) / 18.0(18.3) 2.2(1.9)	
28 火	牛乳 かし / ごはん	ぶたにくのさっぱりに / じゃがみそ　りんご	ぶたにく あつあげ / うずらたまご	あぶら ごま / じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きゅうり / りんご	♡コーンフレーク / ぎゅうにゅう	486(608)21.7(23.0) / 23.9(22.4) 1.6(1.5)	
29 水	牛乳 かし / めん	♡カレーうどん　オレンジ / とりにくときゃべつのごまずあえ	ぶたにく / とりささみにく	あぶら / うどん	たまねぎ にんじん / きゃべつ オレンジ	♡フライドポテト / ぎゅうにゅう	479(554) 18.1(20.0) / 22.9(22.5) 1.9(1.9)	
30 木	豆乳 かし / 麦ごはん	さけのマヨネーズかけ / なっとうサラダ　みそしる☆	さけ なっとう / チーズ とうふ	あぶら / ハーフマヨネーズ	ほうれんそう きゃべつ ひじき にんじん / だいこん なめこ	バナナのクリームあえ ウエハース / むぎちゃ	313(468) 20.1(21.3) / 15.9(16.1) 1.3(1.6)	
31 金	牛乳 かし / 食パン	とりにくとマカロニのミートソースに / おんやさい　♡ヨーグルト	とりにく なまクリーム / ヨーグルト チーズ	あぶら / マカロニ	たまねぎ にんじん コーンかん / トマトかん ブロッコリー カリフラワー	♡ポテトたこやき / ぎゅうにゅう	459(576) 23.8(26.5) / 17.9(18.6) 1.6(1.6)	

ひなまつり…　女の子の健やかな成長を祈る節句。

菱餅・ひなあられ
3つの色に願いが込められ、桃色は魔除け、白は清浄、緑は健康の願いがこめられています。

はまぐりの潮汁
ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

白酒　（甘酒）
厄除けの意味があります。

ちらし寿司
具のエビは腰が曲がっていて長寿の象徴。穴が開いていて先の見通しがきくレンコン、まめに働けるように豆など、縁起のよい具材をたくさんいれます。

《春分の日》
昼と夜の長さがほぼ等しくなる日。この日を境に昼のほうが少しずつ長くなっていきます。春分の日を中日として前後3日の7日間を仏教では彼岸といい、最初の日を彼岸の入り、最後の日を彼岸の明けと呼んでいます。

3月の3才以上児平均提供栄養量（）は未満児：エネルギー425(537)・蛋白質19.7(21.4)・脂質16.9(17.6)・食塩1.7(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。