



3月の献立表



木の実幼稚園

日曜日	献立名	ざいりょう			その他	どんぐりおやつ
		赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
1 火		午前保育（個人懇談）				かぼちゃコロッケ カルピスウォーター
2 水		午前保育（個人懇談）				ラングドシャ りんごジュース
3 木	ちらし寿司 コーンと玉ねぎのかき揚げ 花麩と豆腐のすまし汁 ひなあられ カルピスウォーター	錦糸卵 豆腐、花麩	椎茸、人参、いんげん、海苔 コーン、玉ねぎ わかめ	精白米、砂糖 小麦粉、片栗粉、サラダ油 ひなあられ	桜でんぶ、米酢、食塩 かつおだし、薄口醤油、食塩、みりん カルピスウォーター	ビスコ・マシュマロ オレングジュース
4 金	カレーミートスパゲティ オムレツ ヨーグルトサラダ	合挽ミンチ オムレツ ヨーグルト	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、トマト トロピカルフルーツ缶	スパゲティ、オリーブ油、砂糖 ケチャップ	カレーパウダー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	大豆きな粉クッキー カルピスウォーター
7 月	ご飯 サバの味噌煮 小松菜のマヨ醤油和え こしね汁	味噌、鯖 味噌、豆腐、薄揚げ、豚肉	生姜 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、こんにゃく	精白米 砂糖 里芋、サラダ油	みりん、料理酒、濃口醤油、食塩 マヨネーズ、濃口醤油 かつおだし、料理酒、薄口醤油	カルシウム煎餅 ミニゼリー りんごジュース
8 火	ご飯 チーズハンバーグ 大根サラダ 豆乳きのこスープ	ハンバーグ、チーズ ツナ 豆乳	大根、胡瓜、コーン 玉ねぎ、しめじ、まいたけ、パセリ	精白米 砂糖	ケチャップ、ウスターソース 青じそドレッシング コンソメ、食塩	ハッピーターン ラムネ カルピスウォーター
9 水		お弁当日				おにぎり煎餅 りんごジュース
10 木	ちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしのサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、人参、胡瓜	うどん	長崎ちゃんぽんスープ 和風胡麻醤油ドレッシング	ほたば焼 ラムネ オレングジュース
11 金	麦ロールパン チキンカツ ほうれん草のソテー パンキンクリームシチュー	チキンカツ ウインナー	ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	麦ロールパン サラダ油 サラダ油 サラダ油	とんかつソース 食塩 シチューミックスクリーム、コンソメ、食塩	中華ポテト お茶
14 月	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツのそぼろ炒め しめじと玉ねぎの味噌汁	豆腐ハンバーグ 合挽ミンチ 味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ、玉ねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 サラダ油	濃口醤油、みりん コンソメ、カレー粉、食塩 かつおだし	ジャムクラッカーサンド ラムネ オレングジュース
15 火	人参ご飯 肉じゃが いんげんのおかか和え えのきと三つ葉のすまし汁	豚肉 かつおぶし	人参 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース いんげん、人参 えのき、三つ葉	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖 砂糖	かつおだし、薄口醤油、料理酒 濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	シュガートースト お茶
16 水	キーマカレーライス ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく、しょうが、セロリ ブロッコリー、人参 ぶどうジュース	サラダ油、精白米 砂糖、アガー	カレーパウダー 焙煎胡麻ドレッシング ナタデココ	バタークッキー ミニゼリー りんごジュース
17 木		午前保育				ココナッツサブレ・ラムネ オレングジュース
18 金		卒園式				
22 火		午前保育				フライドポテト カルピスウォーター
23 水		午前保育				マリービスケット オレングジュース
24 木		終業式				

年長さん最後の給食！
木の実幼稚園の味ずっと忘
れないでね♪



ご卒園おめでとうございます

今月は年長組さんの卒園式です。
今までみんなと過ごした日々。みんなの笑顔のおかげで、私
たち調理員も毎日元気に給食を作ることができました。
「こんなメニューをいれたらみんな喜んでくれるかな？」
「次はもっとこうしたら、みんなが食べてくれるかな」って
毎日みんなの事を思って給食を作ってきました。すべてはみ
んなの成長と笑顔の為に...☆
小学校へ行っても好き嫌いはせず、苦手なものも一口は食べ
るようにしてくださいね。そしてすくすく成長してください。
小学校へ行ってもきっと楽しい毎日を過ごして下さい。
本当にみんなありがとう！

ひな祭り(桃の節句)

3月3日はひな祭りです。女の子のお祭りで、ひな人形をかざり、菱餅や白
酒、桃の花などを添える年中行事。ひな人形は、節分が終わり、立春(2月4
日)頃から、遅くとも2月24日までに飾り付けるのが一般的と言われていま
す。ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子ど
もの健やかな成長を祝うために飾ります。
ひな祭りの行事食としては、ひなあられやちらし寿司、縁起物のハマグリ、
3月という季節の情緒(赤は桃、緑は草、白は雪)を現したひし餅などがあり
ます。



給食の味☆人参ご飯の作り方

- 人参 1/2本
- 精白米 3合
- かつおだし 10g
- 料理酒 30cc
- 薄口醤油 30cc

人参はみじん切りにし、精白米と
調味料と規定量の水で浸水させ、
炊飯器のスイッチをON！
木の実幼稚園で大人気の人参
ごはんのできあがり♪

[月間栄養価一覧表]

2016年 3月

2016-03-04 印刷

木の実幼稚園

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	木	ちらし寿司 , コーンと玉ねぎのかき揚げ , すまし汁 ひなあられ, カルピスウォーター	398	8.2	5.9	1.7
4	金	カレーミートスパゲティ, オムレツ, ヨーグルトサラダ	422	14.3	10.0	2.4
7	月	ご飯, 鯖の味噌煮 , 小松菜のマヨ醤油和え こしね汁	480	15.0	18.8	2.0
8	火	ご飯, チーズハンバーグ, 大根サラダ 豆乳きのこスープ	407	17.3	9.1	2.4
10	木	ちゃんぽんうどん , 胡瓜ともやしのサラダ キャンディチーズ , キャンディチーズ	327	12.5	7.3	1.6
11	金	麦ロール, チキンカツ , ほうれん草とウインナーのソテー パンフキンクリームシチュー	374	11.2	17.4	2.7
14	月	ご飯, 豆腐ハンバーグ, キャベツのそぼろ炒め 味噌汁	343	9.6	7.5	1.9
15	火	人参ごはん, 肉じゃが , いんげんのおかか和え, すまし汁	395	12.2	4.8	2.7
16	水	キーマカレーライス , ブロッコリーのサラダ, 手作りぶどうゼリー	405	8.7	7.6	2.4
期間内の合計			3551	109.0	88.4	19.8
一日あたりの平均			395	12.1	9.8	2.2