



# 予 定 献 立 表

★3月の旬★

キャベツ、小松菜、かぶ、きょうな、春菊、菜の花、さやえんどう、玉葱  
三つ葉、セロリ、たけのこ、カリフラワー、ブロッコリー、いちご、さわら



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	472	17.1	13.7	1.8
3～5歳児	511	18.6	15.3	2.2

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

2日(月)	3日(火) ひなまつり	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ ひなあれ・甘酒 ご飯 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し 白菜と油揚げの味噌汁・果物	♡ ひなあれ・甘酒 ちらし寿司 昆布のきんぴら 豆腐と三つ葉のすまし汁 果物	♡ ふかしいも・牛乳 炊き込み麦ご飯 魚の塩焼き ブロッコリーのごま和え しめじと小松菜の味噌汁	♡ ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 キャベツと豚肉の回鍋肉 春雨サラダ 白葱とニラの中華スープ	♡ 果物・牛乳 バターチキンカレー 春のコールスロー らっきょう 果物	♡ 果物 ながかみ弁当
☆ バイクドポテト(のり塩味)・牛乳	☆ ひなまつりケーキ・牛乳	☆ コーンポタージュ・クラッカー	☆ ソース焼きそば・牛乳	☆ ヨーグルトポムポム・牛乳	☆ せんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡ するめ・牛乳 麦ご飯 ひじきハンバーグ 新じゃがと新玉の和風ポテサラ きのこの味噌汁	♡ パナナ・飲むヨーグルト お弁当の日	♡ ふかしいも・牛乳 ご飯 魚の西京焼き 青菜としらすと人参の納豆和え 春菊と玉葱のすまし汁	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 手作りパン ブラウンシチュー グリーンサラダ チーズ	♡ 職員研修日	♡ 果物 ながかみ弁当
☆ クリームジャムサンド・牛乳	☆ ロッククッキー・牛乳	☆ もちもちきな粉ドーナツ・牛乳	☆ ピラフ・牛乳	☆ せんべい	☆ せんべい
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ するめ・牛乳 ご飯 五目たまご焼き ひじきサラダ キャベツともやしの味噌汁	♡ パナナ・飲むヨーグルト カレーうどん 豆苗と大豆のごま酢和え 果物	♡ ふかしいも・牛乳 麦ご飯 黒はんぺんのフライ 彩りサラダ なめこと豆腐の味噌汁	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 手作りパン ミネストローネ りんごとキャベツの甘酢和えサラダ チーズ	♡ 春分の日	♡ 果物 ながかみ弁当
☆ 抹茶豆乳ミルク餅・牛乳	☆ コーンチーズパンケーキ・牛乳	☆ ほたもち・牛乳	☆ 玄米ご飯・牛乳	☆ せんべい	☆ せんべい
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡ するめ・牛乳 納豆麦ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 具だくさんさつま汁 果物	♡ パナナ・飲むヨーグルト 焼き豚ラーメン れんこんきんぴら 果物	♡ ふかしいも・牛乳 ご飯 魚のごま焼き 水菜の白和え お麩と玉葱と三つ葉のすまし汁	♡ ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 大根とごぼうと小松菜の味噌汁	♡ 果物・牛乳 ハヤシライス 大豆と野菜のヨーグルトマヨサラダ 果物	♡ すだちの日 
☆ マカロニグラタン・牛乳	☆ じゃがもち・牛乳	☆ 牛乳寒天・クラッカー	☆ パナナクイックブレッド・牛乳	☆ コアコア・ばりんこ	☆
30日(月)	31日(火)	お米が主食であることの大切さ			
♡ するめ・牛乳 麻婆豆腐丼 キャベツの塩昆布和え わかめとたまごのスープ 果物	♡ パナナ・飲むヨーグルト かき揚げうどん おから味噌マヨサラダ 果物				
☆ ヨーグルトパン・牛乳	☆ スイートポテト・牛乳				

白米の他にも…

- ◆お弁当の日：3月10日(火)
- ◆職員研修日：3月13日(金)



- 玄米：精米されていない、糠や胚芽がついたままの米のこと。主にビタミンB1・E・カリウム・食物繊維が豊富です。食後の血糖値の急上昇を防ぎ、肥満防止の効果も期待。GABA(ギャバ)というストレスを緩和する成分も含まれているので、日々のストレス解消も期待でき、完全栄養食とも言われています。

- 麦飯：白米に麦を混ぜて炊いたもの。カルシウムや食物繊維が特に豊富で、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方を含んでいることが特徴です。今年度はカルシウム強化も含め麦ごはんを取り入れました。「ぶちぶちして美味い」と子どもたちも食べ馴染んでくれました。
- 雑穀米：白米に玄米、アワ、キビなど様々な種類の穀物をブレンドして炊いたもの。どれも白米に少ない栄養素を主食として摂取でき、また弾力があり噛み応えがあります。よく噛んで美味しいごはんを味わって食べてみてください。