



平成24年 3月 献立表



シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食			15時の おやつ	補食	
		献立名および材料名					
5 (月)	牛乳	カレーライス			牛乳・フルーツポンチ	麦茶・焼きうどん	
19 (月)	マンナ	春雨サラダ			牛乳・クッキー	乾麺 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 鰹節	
6 (火)	牛乳	雑穀米	わかめと豆腐の清まし汁	鯖の味噌煮	バナナ	牛乳・きな粉トースト	麦茶・サンドイッチ
29 (木)	クラッカー	精白米 ひえ あわ きび	わかめ 豆腐 長葱	鯖	食パン きな粉	食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム	
7 (水)	牛乳	麦ご飯	キャベツの味噌汁	納豆の玉子焼き	りんご	牛乳・もちもちチーズ	麦茶・混ぜご飯
21 (水)	カルシウムせんべい	精白米 押し麦	キャベツ 油揚げ	納豆 卵 長葱	ホットケーキMIX 牛乳 卵 ごま	牛乳・お誕生日ケーキ	精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
8・22 (木)	牛乳 マンナ	雑穀米	ほうれん草のスープ	鶏肉のチーズ焼き	バナナ	牛乳・かぼちゃクッキー	麦茶・おにぎり
9 (金)	牛乳	精白米 ひえ あわ きび	ほうれん草 玉葱	鶏肉 玉葱 チーズ	小麦粉 卵 バター 生クリーム いちご	小麦粉 南瓜 砂糖 サラダ油	精白米 ゆかり わかめ
23 (金)	ベジタブルせんべい	麦ご飯	玉葱の味噌汁	炒り鶏	りんご	牛乳・マカロニきな粉	麦茶・チャーハン
10・24 (土)	牛乳 あにまるクッキー	ロールパン	コンスープ	てりやきチキン	いちご	マカロニ きな粉	精白米 卵 鶏ひき肉 長葱
12・26 (月)	牛乳 マンナ	ご飯	小松菜の清まし汁	鮭の味噌漬け焼き	オレンジ	牛乳・スティックパン	
13・27 (火)	牛乳 クラッカー	精白米	小松菜 お麩	大根の甘酢和え	オレンジ	牛乳・黒糖蒸しパン	麦茶・焼きそば
14・28 (水)	牛乳	麦ご飯	もやしのスープ	オニオンチキンチャップ	オレンジ	小麦粉 黒砂糖 牛乳 油	中華麺 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン
1 (木)	牛乳	雑穀米	なめこの味噌汁	鯛の照り焼き	りんご	牛乳・おからのクッキー	麦茶・ピラフ
15 (木)	ミレービスケット	精白米 ひえ あわ きび	なめこ わかめ 長葱	鯛	小麦粉 卵 おから バター	小麦粉 南瓜 砂糖 サラダ油	精白米 ゆかり わかめ
2 (金)	牛乳	けんちんうどん	うどん 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 しめじ 豆腐	かぼちゃの含め煮	バナナ	麦茶・チーズおかかおにぎり	麦茶・ツナマヨトースト
16・30 (金)	ベジタブルせんべい	麦ご飯	かぶのスープ	はんぺんのチーズフライ	りんご	牛乳・パインケーキ	麦茶・混ぜご飯
3・17・31 (土)	牛乳 あにまるクッキー	精白米 押し麦	かぶ かぶの葉	じゃが芋とブロッコリーサラダ	ホットケーキMIX 牛乳 卵 パイン缶 レーズン	牛乳・ポップコーン	精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
		ちらし寿司	手まり麩の清まし汁	松風焼き	いちご	麦茶・ひな祭りゼリー	麦茶・おにぎり
		精白米 人参 絹さや 卵	手まり麩 わかめ	豆腐 鶏ひき肉 玉葱	いちご 牛乳 抹茶 寒天	小麦粉 卵 キャベツ リンケッツ	精白米 鮭 胡麻 鰹節
		ロールパン	白菜のスープ	ピカタ	バナナ	牛乳・プチケーキ	
		精白米 人参	白菜 人参	鶏肉 小麦粉 卵	マカロニ サラダ		
		ご飯	大根の味噌汁	鮭の塩焼き	オレンジ		
		精白米	大根 人参	鮭	キャベツ おかか和え		

●ひなまつり●

保育園では、ひな祭りの1日前の3月2日のおやつに「ひな祭りゼリー」を提供します。これは、菱餅に似せて、桃色(いちご)、白色(牛乳)、緑色(抹茶)の3色の寒天ゼリーで作るものです。

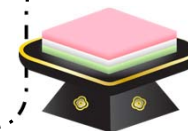
菱餅の色の意味は、上から 桃色→ 健康の祝い、白色→ 浄化の表し、緑色→ もえる若葉

はじめは緑と白の2色だったそうで、菱形の菱餅になったのは江戸初期だそうです。

緑のお餅には、菱の実を使用し、菱の実には、子孫繁栄と長寿の力があるとされているそうです。

【3歳以上児】

エネルギー	535kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	16.2g
カルシウム	208mg
ビタミンA	223μg
ビタミンC	36mg
食塩	1.9g



仕入れの都合により献立を変更する場合があります。

赤：牛乳、乳製品 黄：鶏卵 小麦：紫 オレンジ：豚エキス 水色：カニ 緑：エビ