



3月の献立表



郡山保育園

2023.2.28

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1	水	白身魚のポテト焼き 野菜とひじきの炒め かぼちゃのみそ汁	白身魚 さつまあげ 油揚げ	マヨネーズ じゃが芋	ひじき、人参、玉ねぎ、 しらたき、椎茸、かぼちゃ、 枝豆、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク デコボン お菓子
2	木	ジャージャー麺 ベーコンと大根のスープ ※3歳以上児クラスは白ごはんはいりません。	豚挽き肉 ベーコン いりこ	ごま油 中華麺 ごま	しょうが、人参、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、小松菜、 大根、白菜	麺 	牛乳 クラッカー	ほうじ茶 ★おにぎり いりこ
3	金	さばのカレー揚げ ハムと豆苗のサラダ コーンチャウダー	さば ハム	油 じゃが芋 マーガリン	豆苗、きやべつ、もやし、 人参、玉ねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、コーン	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★スノーボールクッキー バナナ
4	土	マーボー春雨	豚挽き肉 大豆	春雨 マヨネーズ	しょうが、ニンニク、人参、 玉ねぎ、きやべつ、もやし、 小松菜	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク りんご お菓子
6	月	ウィンナーカレー	ウィンナー カニカマ	カレーパウダー 油	人参、玉ねぎ、 かぼちゃ、きやべつ、 人参、水菜、コーン	ごはん 	牛乳 せんべい	★フルーツヨーグルト お菓子
7	火	さばのきのこあんかけ 里芋のごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁	さば ちくわ 厚揚げ	油 ごま 里芋 マヨネーズ	えのき、しめじ、人参、 ブロッコリー、玉ねぎ、 大根、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク オレンジ お菓子
8	水	卵と野菜の中華丼 チャプチェ	鶏もも 豚肉 鶏むね 油揚げ かまぼこ	ごま油 ごま 油 春雨	白菜、人参、玉ねぎ、 しめじ、小松菜、 ニラ、にんにく	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 生パン ★サーターアンダーギー
9	木	鮭グラタン フレンチサラダ コンソメスープ	鮭 卵 チーズ	マカロニ マーガリン じゃが芋 油	玉ねぎ、しめじ、きやべつ、 人参、もやし、ほうれん草 小松菜、かぼちゃ、切干大根	食パン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク バナナ お菓子
11	土	豚肉と根菜のみそ煮 具だくさん卵焼き	豚肉 卵 厚揚げ 鶏ひき肉	油 じゃが芋	大根、人参、ごぼう、 グリンピース、玉ねぎ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク りんご お菓子
13	月	煮込みハンバーグ コールスローサラダ ※3歳以上児クラスは白ごはんはいりません。	豚挽き肉 いりこ 豆腐 卵 カニカマ	じゃが芋 マヨネーズ パン	玉ねぎ、にんじん、 しめじ、きやべつ、コーン、 ブロッコリー、枝豆	コッペパン 	牛乳 サブレ	スキムミルク ★おにぎり いりこ
14	火	鶏のチーズ春巻き 白菜のナムル 中華スープ	鶏むね チーズ 卵 ちくわ 豆腐	マヨネーズ 春巻きの皮 さつま芋 ごま	大葉、白菜、人参、 もやし、玉ねぎ、わかめ、 小松菜	ごはん 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク ★さつまいものパウンドケーキ 生パン
24	金	手作りお弁当 保育園で手作りのお弁当を用意します。 オムライス/きやべつ焼売/お魚ナゲット/マカロニサラダ/ブロッコリー/ミニトマト 3歳以上児さんは白ごはんはいりません。おはし、スプーンの準備をお願いします。					牛乳 卵ボーロ	スキムミルク ★オレオココアプリン お菓子
18	土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳 クラッカー	スキムミルク キウイ お菓子

★は手作りおやつの日です。

3月10日（金）誕生会食

牛ちらしずし
手羽元の甘辛揚げ
ミモザサラダ
すまし汁

《おやつ》
スキムミルク
★シフォンケーキ
イチゴ

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。
毎朝保育園に登園してくると、親子で献立表を見て「今日の給食は何かな～？」と給食を楽しみにしてくれている子どもの声が聞こえてきました。
給食の時間になると「おいしくておかわりしたー！」「お皿ピカピカになったよ！」などうれしい声がたくさんありました。
これからも給食の時間がより楽しい時間になるよう、献立作成や食育活動に励みたいと思います。

