令和６年　3月分　　こんだてひょう

大丸ゆうし保育園

日	曜	昼　食　の　献　立　名	3時のおやつ
1	金	ちらし寿司（鮭　人参　れんこん　干ししいたけ　コーン　絹さや） はまぐりの潮汁（あさつき）（乳児：豆腐とあさつきのすまし汁） 菜の花のおかか和え（ほうれん草　人参）	ひな祭りお楽しみパフェ（乳） 牛乳
2 16	土	五目あんかけ焼きそば（豚肉　白菜　竹の子　人参） キャベツと大根のスープ　　ツナポテトサラダ（人参　きゅうり　）	ホイップクリームパン 牛乳
4 18	月	★かみかみふりかけごはん（じゃこ　かつお節　ごま）　　豆腐と三つ葉のすまし汁 がんもの煮物　　キャベツのみそマヨネーズ和え（人参　きゅうり）	鮭おにぎり 麦茶
5 19	火	黒米ごはん　　小松菜としめじのみそ汁　　ぶりの照り焼き（0～1歳児：白身魚） ★ブロッコリーのサラダ（無添加ハム　赤パプリカ　きゅうり　コーン）　果物	揚げパン 牛乳
6	水	カレーライス（豚肉　じゃが芋　人参　玉ねぎ）　白菜とねぎのスープ コールスローサラダ（キャベツ　きゅうり　人参　コーン）	キャラメルプリン（乳） 麦茶
7 21	木	乳児：ロールパン　幼児：ハンバーガー用パン　ミネストローネ（キャベツ　玉ねぎ　人参 無添加ベーコン　トマト）ハンバーグ（豚肉　鶏肉　玉ねぎ　牛乳　パン粉）　スライスチーズ レタス（マヨドレ）　フライドポテト　果物	味噌野菜雑炊 麦茶
8 22	金	玄米ごはん　さつま芋と水菜のみそ汁　　白身魚の磯辺焼き ★根菜類の炒り煮（大根　人参　ごぼう　ちくわ　れんこん）　果物	マカロニグラタン（乳） 麦茶
9 23	土	ビビンバ丼（豚肉　青菜　もやし　人参）　チンゲン菜と大根のスープ さつま芋サラダ（きゅうり　人参　無添加ハム）	クラッカーサンド （ココアクリーム） 牛乳
11 25	月	麦ごはん　ニラともやしのスープ　大根のサラダ（きゅうり　ツナ　赤ピーマン） 厚揚げのそぼろ煮（豚肉　人参　にんにく　生姜　あさつき）	11日：焼きそば 25日：お楽しみおやつ（乳） 麦茶
12 26	火	ごはん　玉ねぎとワカメのみそ汁 から揚げ　型抜きポテト　温野菜（ブロッコリー　人参　マヨドレ）	フルーツオムレット（乳） 牛乳
13 27	水	納豆ごはん（キャベツ　人参　ねぎ　かつお節）　三つ葉と花麩のすまし汁 かじきのごまみそ焼き　　煮びたし（白菜　小松菜　えのき　人参）	さつま芋スティック 牛乳
14 28	木	ワカメごはん　えのきと白菜のスープ　　焼きとり（ピーマン　ねぎ） ひじきの煮物（油揚げ　人参）	みそ野菜ラーメン 麦茶
15 29	金	ごはん　キャベツとまいたけのみそ汁　★切干大根とじゃこの和え物（きゅうり） 肉豆腐（玉ねぎ　人参　ねぎ　青菜）　果物	手作りどらやき 牛乳
30	土	カレーうどん（豚肉　あさつき　玉ねぎ　人参） ジャーマンポテト（じゃが芋　無添加ベーコン　玉ねぎ）	メープルデニッシュ 牛乳

★：かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。　ぶどう組リクエストメニュー。

栄　養　メ　モ

＜旬のもの＞
うど　かぶ　キャベツ　小松菜　さやえんどう　春菊　菜の花　ニラ
三つ葉　ブロッコリー　水菜　さより　わかさぎ　いか　はまぐり
ほたて　ワカメ　いちご　いよかん　はっさく

～お願い～
献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックして
もらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。
ご不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声がけください。

【今月のレシピ紹介】

【～かじきのごまみそ焼き～】

◎材料（4人分）
- かじき　4切れ　・ねぎ　1/4本　・白ごま　小さじ2
- 味噌　小さじ1　・砂糖　小さじ1
- 醤油　小さじ2/3　・みりん　小さじ2/3
- 酒　小さじ2/3　・ごま油　少々

◎作り方
①みじん切りにしたねぎ、白ごまを調味料全てと合わせる。
②かじきを①に15分程漬けて焼く。
③焼き目がつく位中までしっかり火が通ったら出来上がり。

☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用です。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【3月の平均栄養量】

幼児；熱量557kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質22.8g　脂質19.9g　塩分2.2g
乳児；熱量461kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質19.2g　脂質17g　塩分1.8g

※ 仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。