



# 3月献立表



# 芳香稚草園



献 第 12 号

平成30年2月28日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	木	ごはん、鶏チリ ナムル、たまごスープ	鶏肉、長葱、もやし、きゅうり、ほうれん草 アラスカ、コーン缶、みかん缶、卵、きくらげ	ヨーグルト和え	437	豆・大豆製品
2	金	<b>*ひな祭り給食*</b> ちらし寿司、鶏の唐揚げ おひたし、麩のすまし汁、ゼリー	れんこん、干し椎茸、人参、卵、でんぶ、鶏肉 もやし、ほうれん草、花麩、なると、豆乳	クレープ スキムミルク	600	芋類
5	月	二色ごはん、おかか和え なめこ汁	鮭、卵、ほうれん草、もやし、人参、コーン缶 なめこ、豆腐、長葱	茎わかめ お茶	484	果物
6	火	ごはん、鶏肉のさっぱり煮 かみかみごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	鶏肉、卵、ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶 じゃが芋、油揚げ、長葱、えのきたけ	麩のラスク 牛乳	600	緑黄色野菜
7	水	しめじとツナのごはん ごま和え、豆腐汁	しめじ、ツナ缶、人参、もやし、ほうれん草 豆腐、わかめ、長葱	ももゼリー	400	肉類
8	木	塩ラーメン、揚げ餃子 もやしと卵の甘酢和え アーモンドフィッシュ	中華麺、ベーコン、わかめ、もやし、玉葱、人参 メンマ水煮、卵、ハム、きゅうり	じゃこトースト お茶	598	きのこ類
9	金	ハヤシライス、レーズンサラダ スティックチーズ、お茶	豚肉、玉葱、人参、グリルピーズ、マッシュルーム缶、ツナ缶 レーズン、キャベツ、きゅうり、ハム	りんご	446	芋類
12	月	じゃこと高菜のチャーハン 春雨サラダ わかめとコーンのスープ	しらす干し、野沢菜漬け、玉葱、人参、卵、春雨 キャベツ、ハム、きゅうり、長葱、じゃが芋 わかめ、コーン缶、長葱	ビスケット スキムミルク	548	豆・大豆製品
13	火	ごはん、魚の梅煮 五色和え、しめじ汁	いわし、梅干し、キャベツ、大根、ほうれん草 ハム、しめじ、人参、小松菜、豆腐、長葱	ヨーグルト	402	肉類
14	水	あぶたま井、もやしサラダ キャベツの味噌汁	油揚げ、人参、玉葱、卵、もやし、きゅうり キャベツ、しめじ、ウィンナー	カルシウムせんべい スキムミルク	599	魚介類
15	木	<b>*ひまわりぐみリクエストメニュー*</b> カレー風ナポリタン、ごまだれサラダ 青菜とコーンのスープ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、ウィンナー キャベツ、鶏肉、青菜、コーン缶、じゃが芋	レーズンサンドイッチ 牛乳	477	きのこ類
16	金	<b>*ひまわりぐみ考案新メニュー*</b> ウィンナーときのこのごはん ちくわバーグ、納豆サラダ わかめ汁	ウィンナー、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、玉葱 人参、竹輪、豚挽肉、鶏挽肉、卵、納豆、キャベツ 胡瓜、わかめ、豆腐	ホットケーキ レモンティー	600	緑黄色野菜
19	月	ベジタブルピラフ、マカロニサラダ キャベツと卵のスープ	人参、玉葱、グリーンピース、ウィンナー ハム、きゅうり、キャベツ、ベーコン、卵	オープンクワン 牛乳	553	海藻類
20	火	カレーうどん、じゃがチーズ フルーツプリン	うどん、豚肉、玉葱、白菜、ほうれん草、人参 じゃが芋、ウィンナー、チーズ	スティックパン スキムミルク	495	きのこ類
21	水	<b>春分の日</b>				
22	木	うめちりごはん、すき焼き風煮 菜の花和え、お茶	しらす干し、ゆかり粉、大葉、豚肉、白菜、玉葱 長葱、えのきたけ、豆腐、菜花、ツナ缶、人参	バナナ	475	芋類
23	金	スタミナ納豆ごはん、甘酢和え きのこ春野菜の中華スープ	納豆、鶏挽肉、長葱、わかめ、きゅうり、アラスカ キャベツ、人参、たけのこ水煮、なめこ、ほうれん草	オレンジパバロア	497	豆・大豆製品
26	月	中華風ごはん、しらす和え ワンタンスープ	豚肉、人参、干し椎茸、竹の子水煮、グリーンピース キャベツ、しらす干し、豚挽肉、ほうれん草	ふかし芋 お茶	400	果物

## ひなあられのいわれ



野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりとされています。  
春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4色が元々の色だったようです。



“ひしもちサンド”を作ってみよう！！



白い食パンの間にマヨネーズを塗り、ハム、レタスを挟んだらひし形に切るだけ！  
楽しい雰囲気のスンドイッチができます★

今月はひまわり組のリクエストメニューと新メニューがでます！！



ひまわり組のみんなが一人一人考えて、イラストにしてくれたメニューを献立に取り入れました。  
「ウィンナーときのこのごはん、ちくわバーグ、納豆サラダ、星形人参入りわかめ汁」

どんな料理になるのかドキドキです♡お楽しみに♪