



3月の献立表

令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	他人丼 (卵、豚肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごはん) チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん、ごま) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	17	月	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 切干大根の酢の物(ちりめん、切干大根、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	卯の花の野菜チヂミ、牛乳
3	月	お菓子、牛乳	★行事食 おひな様・お内裏様おにぎり(小松菜、にんじん、焼き海苔、卵、米) 鶏のゆかり揚げ(鶏肉、ゆかり) 菜の花和え(菜の花、にんじん、ごま) すまし汁、果物	イチゴのゼリー、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	ササミカツ(ササミ肉、卵、パン粉)、小松菜 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	バナナケーキ、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、卵、ウインナー、小松菜) 土佐酢和え(キャベツ、にんじん、チンゲン菜、かつお節) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース) きゅうりとコーンの和え物(キャベツ、きゅうり、きゅうり、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ) えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) すまし汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、にんじん 昆布とちくわの煮物(ちくわ、昆布、にんじん) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、いんげん かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	五目うどん (豚肉、あげ、里芋、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) キャベツとひじきの和え物(ちりめん、キャベツ、ひじき、ごま) 果物	フレンチトースト、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	鶏のマヨパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー 五色和え(小松菜、白菜、にんじん、しめじ、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	レーズンクッキー、牛乳	24	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ (豚肉、卵、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	八宝めん (豚肉、ちくわ、にんじん、白菜、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、中華麺) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	チーズ蒸しパン、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	★行事食 アンパンマンカレー (合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、チーズ、海苔、ごはん) から揚げ(鶏肉) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	イチゴのケーキ、牛乳
10	月	お菓子、牛乳	鶏ごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、にんじん 干草和え(ほうれん草、キャベツ、にんじん、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	じゃこトースト、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、きくらげ) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん、もやし) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、ブロッコリー ごま塩サラダ(小松菜、にんじん、ごま) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、小松菜、にんじん、里芋、こんにゃく) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	ピーマン、牛乳	28	金	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 卯の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) 果物	梅の香おにぎり、お茶
13	木	お菓子、牛乳	スパゲッティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、スパゲッティ) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	きなこプリン、牛乳	29	土	お菓子、牛乳	焼きそば (豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、青のり、かつお節、中華そば) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) 果物	きなこ大豆、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	魚の磯部揚げ(鱈)、にんじん 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	31	月	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干、小松菜、ごま) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳
15	土	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) 果物	青菜のおにぎり、お茶					



3月3日はひなまつり



ひなまつりにまつわる食べもの

ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表していると言われてます。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは、J上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、白(ひしの実)は雪、緑(よもぎ)は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春が訪れることを意味しています。

春を感じよう!

- ひなまつりの献立にも登場する菜の花についてご紹介します。菜の花は春の雰囲気を感じられるように、春らしい温かい色合いしていることからひなまつり料理に使われます。
- 春野菜のなかでも特にビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富な野菜です。
- ビタミンCはほうれん草の4倍もあると言われてます。
- 美肌効果や風邪予防、便秘予防にも効果があります。ちょっとほろ苦さを感じる春の味。ぜひお試しください。



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願ひ致します。

