

3月行事・献立予定

令和4年度 こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	水	身体測定	鯖のアングレース 春雨の酢の物 すまし汁 パナナ	鯖 生姜 パセリ 春雨 人参 きゅうり キャベツ みかん缶 ごま 麩 ほうれん草 玉ねぎ パナナ	牛乳 りんご	牛乳 大学芋
2	木		揚げ餃子 伴三糸 ほうれん草のかきたまスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり 人参 ハム もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 卵 グレープフルーツ	豆乳 カルシウムせんべい	牛乳 ラスク
3	金	ひなまつり	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ポイル野菜 チーズ 菜の花のすまし汁 いちご	卵 人参 蓮根 かんぴょう 椎茸 さやえんどう きゅうり 鶏肉 にんにく しょうが ブロッコリー 人参 チーズ 菜の花 手毬麩 いちご	りんごジュース ひなあられ	ひなまつりゼリー
4	土				牛乳 せんべい	りんごジュース ソフトあられ
6	月		♥きつねうどん 切干大根の旨煮 ウィンナー オレンジ	うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 かまぼこ ねぎ 切干大根 人参 しいたけ ちくわ いんげん ウィンナー オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン
7	火	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ バター グリンピース エビ 卵 ブロッコリー きゅうり レタス 食パン 卵 バイン いちご	飲むヨーグルト	牛乳 いちごのカップケーキ
8	水		ほうれん草のグラタン ブロッコリーのドレッシング和え ペーコンスープ バイン	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 バター 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり 人参 ペーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ バイン	牛乳 スティックパン	フルーツゼリー ウエハース
9	木	安全指導 (1年の振り返り) 絵本貸し出し	筑前煮 焼きししゃも 麩のすまし汁 パナナ	鶏肉 人参 たけのこ 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 さやいんげん ししゃも 玉ねぎ ねぎ 小松菜 麩 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニドッグ
10	金	布団持ち帰り	魚フライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	おひょう 卵 じゃが芋 きゅうり ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムサンド
11	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース クラッカー
13	月	絵本返却	♥焼きそば ごぼうのから揚げ 白ネギのあったかスープ いちご	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり ごぼう ねぎ ペーコン 玉ねぎ 人参 かつ しめじ しょうが いちご	牛乳 ウエハース	牛乳 オープンサンド
14	火		若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ りんご	鶏肉 生姜 にんにく ねぎ さきいか 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ごま ハム 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 ビスケット	ヨーグルト
15	水		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 人参のポタージュ パナナ	鮭 ひじき 人参 こんにゃく さつま揚げ いんげん 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこチーズトースト
16	木		チャプチェ きゅうりとささ身の和え物 わかめスープ みかん	春雨 牛肉 人参 玉ねぎ なら たけのこ ごま 鶏肉 きゅうり しめじ 人参 ごま わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 みかん	牛乳 ポーロ	お茶 おにぎり
17	金	食育の日	★高野豆腐のカツ ポイルブロッコリー ★五目和え 里芋の味噌汁 りんご	高野豆腐 チーズ 卵 ブロッコリー もやし ほうれん草 人参 しいたけ 春雨 ごま 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 パナナ	豆乳 ビスケット
18	土				牛乳 ソフトあられ	りんごジュース せんべい
20	月		♥スパゲティーナポリタン キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクのスープ グレープフルーツ	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ペーコン ほうれん草 牛乳 グレープフルーツ	豆乳 米菓子	牛乳 フランスパン せんべい
22	水	避難訓練	ポークカレー 福神漬け オレンジ りんご	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 南瓜 福神漬け オレンジ りんご	牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト せんべい
23	木		豚大根 ほうれん草の磯香和え 油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉 大根 人参 ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 もやし のり佃煮 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	ぶどうゼリー	牛乳 ★カレー卵トースト
24	金	お別れ会 布団持ち帰り	♥ハンバーグ グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁 いちご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 チーズ ブロッコリー レタス きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ いちご	牛乳 揚げせんべい	りんごジュース ホットケーキ
25	土				牛乳 クラッカー	みかんジュース サブレ
27	月		肉うどん ウィンナー ほうれん草のおかか和え オレンジ	うどん 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ なると ウィンナー ほうれん草 人参 もやし かつお節 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ごまごま豆腐パン
28	火		鯖のから揚げ サクサクれんこんサラダ 油揚げの味噌汁 りんご	鯖 れんこん 人参 きゅうり コーン レタス ひじき ハム しめじ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ りんご	ヨーグルト	わかめうどん
29	水		煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 パナナ	赤魚 生姜 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 コーン チーズ 玉ねぎ 小松菜 麩 ねぎ パナナ	牛乳 ウエハース	豆乳 クッキー
30	木		麻婆豆腐 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 バイン	豆腐 豚肉 人参 ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 かつお節 さつま芋 玉ねぎ わかめ バイン	牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
31	金		豚肉の生姜焼き さわやかキャベツ ペーコンスープ パナナ	豚肉 玉ねぎ なら 生姜 キャベツ きゅうり バイン ペーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ パナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット

ひな祭りランチ・・・ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ポイル野菜 菜の花のすまし汁 いちご
おめでとうランチ・・・チキンライス エビフライ ブロッコリーサラダ サンドイッチ スープ バイン いちご
食育の日のサンプル展示は1・2歳児です。主食(御飯)の量は70gです。
今月の果物はいちご、りんご、バイン、オレンジ、グレープフルーツ、バナナを予定しています。
都合により献立を変更する場合があります。★印は新メニューです。♥印はリクエストメニューです。