



# 令和5年 3月 献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	金	ちらし寿司 ひれかつ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
2	土	しゅうまい 広東麺 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
4	月	シーチキンオムレツ 五色和え すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・お好み焼き
5	火	麻婆豆腐 白菜のおひたし お吸い物(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ピザトースト
6	水	かぼちゃシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
7	木	魚のから揚げあんかけ 小松菜のごま和え 味噌汁(えのき・長葱・麩) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
8	金	おにぎり 鶏のから揚げ ナポリタン 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
9	土	そぼろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
11	月	巾着卵 いんげんのごまマヨネーズ和え 煮豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・ラスク
12	火	豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮 あんかけ汁(卵・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
13	水	納豆スパゲティー わかめスープ 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
14	木	魚のチーズピカタ ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋
15	金	カレー 竹輪サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー
16	土	中華丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
18	月	もやしと人参の卵とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
19	火	魚のフリッター 中華風サラダ 肉団子スープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・チョコバナナ
21	木	炒り豆腐 酢の物 さつま汁 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チーズ巻き
22	金	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(えのき・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
23	土	卒園式(祝い菓子)		
25	月	オムレツ ソテー(ほうれん草・ハム・しめじ) コンソメスープ(大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・豆腐ドーナツ
26	火	カレー肉じゃが ブロッコリーのツナ和え 納豆 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
27	水	焼きそば コーンと卵のスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
28	木	魚のパン粉焼き 彩りきんぴら 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・アメリカンドッグ
29	金	お弁当		
30	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

今年度も残すところわずかとなりました。  
お友達と一緒に食事をする事で、苦手なものも少しずつ食べられるようになったり、手洗いや『いただきます』などのマナーを身につけたり、食事を通して心も体も成長していく姿を見ることができました。年長さんにとっては残りわずかな園での給食の時間を楽しく過ごしてほしいと思います。



## ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

## 1ヶ月平均栄養価

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
457kcal	17.0g	14.6g	1.5g
511kcal	19.9g	16.2g	1.7g

☆3月1日(金)はひな祭りです。 3月8日(金)は誕生会です。

1～2歳

☆手作りおやつは4・5・11・14・19・21・25・28日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

3～5歳