



3月の献立表



令和3年3月
双葉保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|--|--|--|---|--|-----------------------------------|
| 3歳以上児 | 1 卵のココット蒸し サクサクれんこんサラダ りんご | 2 吉野煮 竹輪の磯辺揚げ バナナ | 3 ひなまつり会 以上児→着のみ ・散らし寿司・蛤の清汁 ・チキンナンパン ・鱒の照り焼き | 4 魚のコーンマヨ焼き 青菜の土佐和え 煮豆・オレンジ | 5 高野豆腐のラザニア ひじきサラダ バナナ | 6 和風ラーメン わかめのみぞれ和え みかん |
| 3歳未満児追加食 | △ コンソメスープ(しめじ・レタス) きびなごの煮付 | △ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) しゅうまい | カラフルサラダ・いちご | △ わかめスープ(わかめ・春雨) 湯豆腐 | △ 味噌汁(茄子・葱) 旨煮 | △ ジャーマンポテト |
| おやつ | ミルク・おかし | ミルク・おかし | 牛乳・ひなまつりスイーツ | ミルク・おかし | お茶・まんじゅう | |
| 3歳以上児 | 8 卵のミートソースかけ ひじきの炒め煮 オレンジ | 9 鯖の味噌煮 ポテトサラダ りんご | 10 カレーシチュー カルシウムたっぷりお浸し バナナ | 11 筑前煮 ししゃものフライ みかん | 12 【誕生会】 豆腐団子のケチャップ煮 ナムル バナナ | 13 焼きビーフン レバーのカレー揚げ オレンジ |
| 3歳未満児追加食 | わかめご飯、味噌汁(オクラ・じゃが芋) 中華きゅうり | △ 清汁(ほうれん草・しめじ) 串さし | カレーライス、春巻き | △ 清汁(玉葱・もやし) 大根のお焼き | ひじきご飯、野菜スープ(キャベツ・玉葱) あさりの酒蒸し | △ 清汁(小松菜・えのき) |
| おやつ | ミルク・おかし | お茶・揚げたこ風 | ミルク・おかし | ミルク・おかし | 牛乳・ショートケーキ | |
| 3歳以上児 | 15 真珠蒸し 春雨の酢の物 さつま芋のポタージュ・りんご | 16 【おたのしみランチ】 ・鮭の西京焼き・スパゲティサラダ ・手羽先の甘煮・ごま酢和え ・揚げ出し豆腐・メロン・みかん | 17 ミルク中華スープ 海藻サラダ オレンジ | 18 ギョロツケ ほうれん草の磯和え バナナ | 19 炒り豆腐 さつま芋グラッセ みかん | 20 春分の日 |
| 3歳未満児追加食 | 人参ご飯、卵焼き | △ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ) | △ 水餃子 | △ 卵スープ(卵・オクラ) ベーコン巻き | △ 清汁(麩・玉葱) 煮豆のおとし揚げ | |
| おやつ | 牛乳・シュガーボールクッキー | ミルク・おかし | お茶・南瓜団子 | ミルク・おかし | ミルク・おかし | |
| 3歳以上児 | 22 コロツケ 野菜のごま和え りんご | 23 白身魚のオイル焼き 切干大根の煮物 バナナ | 24 中華すいとん じゃこ酢和え オレンジ | 25 さつま芋のグラタン 金平れんこん みかん | 26 【卒園式】 厚揚げの味噌炒め 浅漬け りんご | 27 ちゃんぽん いりこの佃煮 バナナ |
| 3歳未満児追加食 | △ コンソメスープ(トマト・チンゲン菜) 豆腐の照り焼き | △ 味噌汁(大根・わかめ) りんごきんとん | △ 卵豆腐 | △ 清汁(オクラ・玉葱) 茹でブロッコリー | ゆかりご飯、中華スープ(椎茸・ハム) 芋のマーマレード | △ 空也蒸し |
| おやつ | ミルク・おかし | 牛乳・ポンポンドーナツ | ミルク・おかし | 牛乳・きなこクリームトースト | ミルク・おかし | |
| 3歳以上児 | 29 青菜のチャンプルー 南瓜の天ぷら りんご | 30 魚のから揚げ甘酢漬け ごぼうサラダ オレンジ | 31 豚汁 和風酢の物 バナナ | ☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月 曜日は果物、火・土曜日は 牛乳、水・金曜日は牛 乳・いりこ、木曜日には 温野菜、又は果物があり ます。 △は、白ご飯です。 | ★カルシウムラスク 材料 ・食パン ・マーガリン ・粉チーズ ・青のり ・ごま 作り方 ①食パンにマーガリンをぬる。 ②①に粉チーズ・青のり・ごまをかけてオーブ ンで焼く。 (朝食の忙しいときに、いかがでしょうか) (分量の方はお好みで入れてみてください) | |
| 3歳未満児追加食 | △ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 納豆和え | △ 清汁(ほうれん草・もやし) いとこ煮 | △ 干草焼き | | | |
| おやつ | ミルク・おかし | ミルク・おかし | 牛乳・フルーツサンド | | | |