



# 3月の献立表



令和4年3月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆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。	1 ギョロツケ カルシウムたっぷりお浸し りんご <small>かしわご飯、清汁(はんぺん・しめじ) 粉ふき芋</small>	2 ポテトミルクスープ わかめときゅうりの三杯酢 みかん	3 【ひな祭り会】 青・黄・白・桃組→箸のみ ・散らし寿司 ・蛤の清汁 ・鮭の西京焼き・チキンナンパン ・カラフル野菜・いちご	4 厚揚げの味噌炒め 浅漬け バナナ <small>厚揚げ 豚肉 人参・茄子 玉葱・椎茸 ピーマン 味噌</small>	5 和風カレーうどん わかめのみぞれ和え みかん
3歳未満児追加食			△ 真珠蒸し	・カラフル野菜・いちご	△ カラフルスープ(ピーマン・キャベツ) 芋のオレンジ煮	△ 卵豆腐
おやつ		お茶・信玄だんご	ミルク・おかし	牛乳・おひなさまデザート	ミルク・おかし	
3歳以上児	7 ほうれん草キッシュ ツナとひじきのマヨネーズ和え りんご	8 さつまいもグラタン 煮浸し ミニトマト・みかん <small>ごまおにぎり、清汁(人参・えのき) 魚の煮付け</small>	9 カレーシチュー 中華和え キウイフルーツ	10 さわらのコーンマヨ焼き 金平れんこん バナナ <small>△ 味噌汁(大根・わかめ) 湯豆腐</small>	11 豆腐とれんこんの揚げ饅頭 白菜の酢の物 りんご <small>△ 豆乳スープ(玉葱・ベーコン) あさりの酒蒸し</small>	12 醤油ラーメン いりこの佃煮 みかん <small>ラーメン麺 焼き豚 もやし・にら 椎茸・葱 コーン わかめ</small>
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(白菜・椎茸) 里芋の甘煮		△ 大根のお焼き			△ レバーのごま揚げ
おやつ	牛乳・ピザトースト	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	
3歳以上児	14 五目いり卵 ししゃもの姿焼き オレンジ	15【おたのしみランチ】 ・元気団子・和風酢の物 ・鮭のごま焼き・マカロニサラダ ・鶏肉の甘煮・バナナ・みかん	16【誕生会】 ハンバーグ 切干大根の煮物 りんご <small>こんにやく 天ぷら 人参・椎茸 さやえんどう 切干大根</small>	17 さつまいも豚汁 大根の酢の物 みかん	18 麻婆豆腐 青菜の土佐和え バナナ	19 チャンポン わかめの酢の物 りんご
3歳未満児追加食	△ 清汁(椎茸・もやし) さつまいものグラッセ	△ わかめスープ(わかめ・高野豆腐)	のり巻きおにぎり、味噌汁(茄子・うす揚げ) あさりの酒蒸し	△ しゅうまい	△ ポテトチーズ焼き	△ 空也蒸し
おやつ	牛乳・かぼちゃ蒸しパン	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	21 春分の日 	22 豆腐団子のケチャップ煮 春雨の酢の物 バナナ <small>ゆかりご飯、清汁(わかめ・麩) ジャーマンポテト</small>	23 ミルク中華スープ ナムル りんご	24 鯖のカレー焼き スパゲティサラダ オレンジ <small>△ 中華スープ(竹の子・コーン) 人参グラッセ</small>	25 唐揚げ 昆布の含め煮 バナナ <small>昆布 大根 ごぼう 人参 里芋 インゲン</small>	26 きのこスパゲティ きゅうりの和え物 みかん
3歳未満児追加食			△ すり身フライ	△ 中華スープ(竹の子・コーン) 人参グラッセ	△ 味噌汁(キャベツ・玉葱) キッシュ	△ 清汁(卵・グリーンピース)
おやつ	ココアミルク・おかし	お茶・メープルポテト	ミルク・おかし	牛乳・チーズ蒸しパン		
3歳以上児	28 野菜と卵の炒め物 いとこ煮 りんご	29 吉野煮 竹輪の人参衣揚げ キウイフルーツ	30 ポークビーンズ かぶの甘酢和え みかん <small>豚肉 人参・玉葱 グリンピース セロリー ジャが芋 大豆</small>	31 赤魚の磯揚げ キャベツのゴマネーズ バナナ	◎キャベツ(旬:12月~2月を冬キャベツ・3月~4月を春キャベツ) ☆栄養☆ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも含まれています。胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。 ☆目利き・保存☆外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。 ☆調理のヒント☆春キャベツは生で食べてもおいしいので、千切りにして水にさらしてパリッとさせてサラダに。冬キャベツは煮込みに向きます。	
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(かぶ・うす揚げ) 串さし	△ 清汁(玉葱・もやし) 中華きゅうり	△ 旨煮	人参ご飯、卵スープ(トマト・卵) りんごきんとん		
おやつ	牛乳・ごまクッキー	ミルク・おかし	お茶・スイートポテト	ミルク・おかし		