



# 3月予定献立表



後期食～普通食  
 <令和5年>  
 大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	水	<うどん作り交流会>煮込み肉うどん・小松菜のしらす和え・オレンジ	チーズトースト	卵サンド
2	木	お粥・豚肉の煮物・キャベツの酢の物・みそ汁・りんご	せんべい バナナ	煮込みうどん
3	金	<ひな祭り会>おじや・鶏肉の煮物・ブロッコリーのおひたし・すまし汁・いちご	スナック オレンジ	2色ゼリー せんべい
4	土	おじや・みそ汁・オレンジ	ウエハース りんご	スナック バナナ
6	月	きな粉粥・肉じゃが・サラダ・スープ・ぶどうゼリー	せんべい オレンジ	クッキー
7	火	芋粥・煮魚・キャベツのごま和え・みそ汁・バナナ	きな粉マカロニくたくた煮	人参粥
8	水	煮込みうどん・鶏肉の煮物・大根サラダ・オレンジ	マンナビスケット りんご	ひじき粥
9	木	<誕生会>バターロールパン・りんごジャム・かぼちゃのそぼろ煮・煮込みスパゲティ・ピーマンソテー・豆乳スープ・みかん	スナック バナナ	いちごのケーキ
10	金	おじや・コールスロー・チーズ・ヨーグルト	せんべい オレンジ	スティックポテト
11	土	おじや・みそ汁・オレンジ	ウエハース りんご	スナック バナナ
13	月	お粥・鶏肉の煮物・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	せんべい オレンジ	りんごのケーキ
14	火	納豆粥・煮魚・小松菜とひじきの白和え・すまし汁・ヨーグルト	スナック バナナ	パン粥
15	水	煮込みミートスパゲティ・ポパイサラダ・チーズ・りんご	マンナビスケット オレンジ	煮込みうどん
16	木	<お別れ遠足・弁当の日>	スナック バナナ	ホットケーキ(ジャム)
17	金	きな粉粥・豚肉の煮物・もやしサラダ・みそ汁・バナナ	せんべい オレンジ	フレンチトースト
18	土	おじや・すまし汁・オレンジ	スナック りんご	マンナビスケット バナナ
20	月	チーズ粥・ご飯・豚バラ大根・キャベツの納豆和え・みそ汁・りんご	ウエハース オレンジ	煮込みうどん
21	火	<春分の日>		
22	水	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト	ぱりんこ バナナ	じゃがもちーず
23	木	<お別れ会>ピラフ・☆エビフライ・スパソテー・☆茹ブロッコリー コーンスープ・いちご	ビスコ りんご	パフェ
24	金	☆カレーうどん・ほうれん草のナムル・チーズ・バナナ	シガーフライ	☆フルーツポンチ
25	土	<卒園式>親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	
27	月	ご飯・さばの塩焼き・卵の花・みそ汁・オレンジゼリー	スティックパン	チヂミ
28	火	わかめご飯・ポークチャップ・切干大根サラダ・チンゲン菜のスープ・りんご	ハッピーターン バナナ	さつま芋スティック
29	水	ご飯・たらとひじきの栄養揚げ・ブロッコリーのゆかり和え・すまし汁・ヨーグルト	ポーロ りんご	チーズ饅頭
30	木	ご飯・ふりかけ・手羽元のすっば煮・ひじきサラダ・みそ汁・バナナ	シガーフライ	揚げパン
31	金	ご飯・プルコギ・小松菜のおかか和え・白菜スープ・りんご	ビスケット バナナ	マーマレードマフィン

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。  
 今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に  
 向けて準備を進めていきたいと思ひます。

## 栄養バランスのよい食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本。  
 そこでおすすめしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁(1品汁物)と主菜(魚や  
 肉など、たんぱく質を補給)+副菜(煮物や和え物、サラダなど野菜を中心とし、  
 ビタミン、ミネラルを補給)+副々菜(野菜、煮豆など足りない栄養素を補給)の三  
 菜にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。  
 健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。



今月は、もうすぐ卒園するらいおん組  
 の好きなメニューをリクエスト給食と  
 して献立に取り入れています。  
 ☆の付いている献立がリクエスト給  
 食になっています。  
 みんなの好きなメニューを、頑張って  
 作ります。

