

3月 献立表

ゆりかごWEC学院

令和5年3月

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日			1	2	3	4 卒園式
献立			ご飯 八宝菜 ナムル フルーツ(オレンジ) わんたん汁	ご飯 魚の蒲焼き 春雨の酢の物 トマト 厚揚げのみそ汁	ご飯 グリルチキン ブロッコリーのみそマヨサラダ フルーツ(りんご) 根菜汁	たまごサンド ポテトサンド フルーツ(バナナ) 小松菜スープ
おやつ			芋トリフ ミルク	牛乳もち お茶	ストロベリースコーン カルピス	鮭おにぎり 野菜ジュース
日	6	7 お誕生会	8	9	10	11
献立	ビーフカレー さっぱりサラダ フルーツ(オレンジ)	ごぼうと牛肉の炊き込みご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ フルーツ(いちご) コーンスープ	コッペパン 野菜たっぷりキッシュ 大根サラダ フルーツ(りんご) オニオンスープ	ご飯 鶏肉の味噌からめ焼き ごま和え トマト かき玉汁	ご飯 魚の南蛮漬け 野菜の昆布和え フルーツ(りんご) しめじのみそ汁	親子丼 甘酢野菜 トマト
おやつ	りんごマフィン ミルク	フルーツパウンドケーキ ミルク	カルシウムおにぎり お茶	ふわふわケーキ ミルク	黒糖蒸しパン ミルク	白あんパン ミルク
日	13	14	15	16	17	18
献立	ご飯 魚の香草焼き 小松菜としらすの和え物 フルーツ(オレンジ) 豚汁	ご飯 焼肉風炒め ポテトサラダ トマト わかめスープ	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ 大根の酢の物 フルーツ(りんご) チンゲン菜のみそ汁	クロワッサン 魚のマヨネーズ焼き かみかみサラダ トマト 油揚げと白菜のスープ	ご飯 クリームシチュー 青菜とコーンのサラダ フルーツ(バナナ)	きのこスパゲティ フルーツサラダ ウインナー
おやつ	芋ぜんざい お茶	フルーツサンド ミルク	コーンフレーククッキー ミルク	フルーツヨーグルト	お好み焼き ミルク	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	20	21	22	23	24	25
献立	ご飯 ひじき炒め 和風スパゲティサラダ フルーツ(オレンジ) 小松菜のすまし汁	春分の日		ご飯 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え トマト きのこ汁	ご飯 香味揚げ ゆかり和え フルーツ(バナナ) ほうれん草のすまし汁	マーボー丼 わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ)
おやつ	ヨーグルトバナナケーキ ミルク			きな粉入り焼きドーナツ ミルク	焼きフライドポテト ミルク	ジャムサンド ミルク
日	27	28	29	30	31	
献立	ご飯 魚のカレーチーズ焼き 海藻サラダ フルーツ(りんご) 白菜のみそ汁	ご飯 唐揚げ 小松菜とパプリカの和え物 トマト コンソメスープ	ご飯 魚の人参みそ焼き 中華風サラダ フルーツ(オレンジ) けんちん汁	クロワッサン マカロニグラタン 野菜サラダ トマト チンゲン菜のスープ	お弁当日	
おやつ	チーズ饅頭 ミルク	ピーチケーキ ミルク	大学芋 お茶	チーズポテト ミルク	お豆腐のココアマフィン ミルク	



1・2歳児

朝のおやつ
(AM9時)

3歳児

先生方の勉強会

朝のおやつ+牛乳又は
野菜ジュース

パン+野菜ジュース
レーズン(鉄分補給の為)

2日(木) 幼保小連絡会(伊形小学校)・・・國友(め)

*アレルギー体質の子供の為に、卵を使用していない
(ビスケット・ポーロ等)のおやつも用意しています。

つぼみ組・もも組(1・2歳児)朝のおやつ



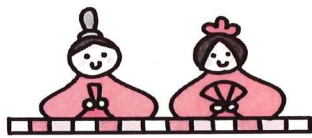
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日			1	2	3	4
おやつ			リッツ ミルク	ビスコ ミルク	サブレ ミルク	ポーロ ミルク
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	お子様せんべい ミルク	クラッカー 野菜ジュース	えびせん ミルク	ムーンライトクッキー ミルク	リッツ ミルク	あられ お茶
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	ビスケット ミルク	サブレ ミルク	お子様せんべい ミルク	人参スティック ミルク	クラッカー ミルク	チョコスクッキー ミルク
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	えびせん ミルク	春分の日	ポーロ ミルク	ムーンライトクッキー ミルク	リッツ ミルク	ビスコ ミルク
日	27	28	29	30	31	
おやつ	コーンフレーク ミルク	せんべい ミルク	あられ ミルク	えびせん お茶	人参スティック ミルク	



はな組(乳児)の献立は、毎週、別紙にてお渡ししております。

ハマグリのお吸い物

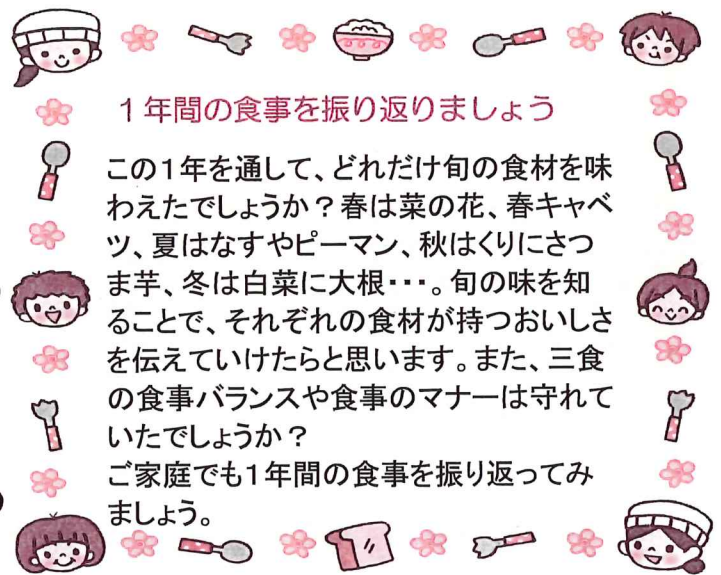
ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさつま芋、冬は白菜に大根…。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事バランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



延岡市の基本献立を基準にしています。
()は、こども園での目標値です。

熱量

たんぱく質

炭水化物

カルシウム

鉄

未満児
519.4Kcal
(480Kcal)
以上児
427.6Kcal
(350Kcal)

未満児
18.4g
(19.6g)
以上児
17.8g
(19.0g)

未満児
70.3g
(68.3g)
以上児
48.7g
(37.3g)

未満児
259.7mg
(225mg)
以上児
249.6mg
(300mg)

未満児
1.6mg
(1.8mg)
以上児
1.7mg
(1.9mg)

※以上児に給食のご飯の栄養量が入っていません。