

3月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ジュース	ごはん	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 いちご	ひなまつりゼリー
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(鮭) わかめの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
3	日				
4	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 白菜の味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
5	火	ゼリー	パン	ハンバーグ コーンスープ パナナ 牛乳	ドライカレー お茶
6	水	せんべい	ごはん	親子煮 春雨スープ りんご	ピザトースト 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え グレープフルーツ	カステラ 牛乳
8	金	ジュース	ごはん	さわらのごま焼き けんちん汁 いちご	煮豆 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
10	日				
11	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ	大学いも 牛乳
12	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き 野菜スープ パナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
13	水	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
14	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン アスパラサラダ グレープフルーツ	オレンジケーキ 牛乳
15	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ いちご	きなこだんご 牛乳
16	土			卒園式	
17	日				
18	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 白菜の味噌汁 オレンジ	スイートパンプキン 牛乳
19	火	ゼリー	パン	ハンバーグ コーンスープ パナナ 牛乳	ぼたもち お茶
20	水			春分の日	
21	木	ヨーグルト	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
22	金	ジュース	ごはん	さわらのごま焼き けんちん汁 いちご	ゼリー クラッカー
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
24	日				
25	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
26	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き 野菜スープ パナナ 牛乳	肉味噌うどん お茶
27	水	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 りんご	揚げバナナ 牛乳
28	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン アスパラサラダ グレープフルーツ	チーズパイ 牛乳
29	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ いちご	せんべい オレンジ 牛乳
30	土				
31	日				

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	535	20.7	17.6	1.5
3才以上児	600	23.1	21.1	1.8

食育活動

- 6日 ピザ作り アンドロメダ座組
13日 いちごジャム作り ベガサス・オリオン座組

15日 カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
卒園児のリクエストメニューです!!

昼食 3歳以上児クラス

- ・えびカレー ・チーズサラダ
- ・ハムカツ ・いちご

午後のおやつ

- ホワイト きなこもち・あんこもち
- オレンジ アイスパフェ

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。

