



社会福祉法人 東京児童協会
忍岡こども園
令和3年度3月(弥生)



3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：人参

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児1日1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児はお割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：458kcal
※ ☾ のマークの日は、月組さんのリクエストを献立に組み込んでいます。

曜	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
予定			野菜の日	ひな祭り献立		
昼食	<p>3月の郷土食は「埼玉県」です</p> <p>今回は秩父地方の郷土食「かてめし」と「味噌ポテト」を取り入れました。「かて」は秩父地方では混ぜるという意味で、炊き込みご飯のことです。季節や地域によって様々な食材が使用されます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガスの彩りカレー ・コロコロ野菜とチーズのサラダ ・ペイザンヌスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・切干大根の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げ ・菜の花としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとキャベツの和風パスタ ・3色野菜のさっぱりサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・もやしと人参のナムル ・椎茸とこらの中華スープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかおにぎり ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布おにぎり ・牛乳
kcal		643	689	571	509	620
日	7	8	9	10	11	12
予定		お別れ会・身体測定・入園説明会(保育園)	お別れ満足		杉アート・テーマ野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷり醤油ラーメン ・中華胡瓜 ・じゃが芋とコーンのバター炒め ・清美オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の塩焼き ・かぶと胡瓜の利休和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・とんかつ ・ひじきと蓮根の和風サラダ ・人参と玉葱の味噌汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・デミグラスハンバーグ ・春野菜の彩りサラダ ・キャロットポタージュ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・胡瓜と若布の酢の物 ・玉ねぎと人参の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットゼリー ・ウエハース ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジパウンドケーキ ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりパーティー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	562	583	548	717	0	609
日	14	15	16	17	18	19
予定		入園前健康診断(保育園)	野菜の日	3学期終業式・誕生日会・お楽しみ献立	卒園式・お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ごはん ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナッPEndウと油揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガスの彩りカレー ・コロコロ野菜とチーズのサラダ ・ペイザンヌスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・切干大根の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・ジャーマンポテト ・お花のグリル野菜サラダ ・ポパイスープ ・きらきらぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとキャベツの和風パスタ ・3色野菜のさっぱりサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・もやしと人参のナムル ・椎茸とこらの中華スープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・人参と鶏肉のあったかうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかおにぎり ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごパフェ ・お楽しみジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布おにぎり ・牛乳
kcal	452	643	689	593	476	620
日	21	22	23	24	25	26
予定			避難訓練・テーマ野菜の日	郷土食(埼玉県)		
昼食	<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の塩焼き ・かぶと胡瓜の利休和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・デミグラスハンバーグ ・春野菜の彩りサラダ ・キャロットポタージュ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・かてめし ・鶏肉の葱塩焼き ・水菜とツナのポン酢和え ・けんちん汁 ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・鶏肉のオランダ揚げ ・千切り野菜 ～人参ドレッシング～ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・胡瓜と若布の酢の物 ・玉ねぎと人参の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参ジャムサンド ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal		548	628	537	606	609
日	28	29	30	31		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ごはん ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナッPEndウと油揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷり醤油ラーメン ・中華胡瓜 ・じゃが芋とコーンのバター炒め ・清美オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉と新玉葱のすき煮 ・ひじきと蓮根のマヨサラダ ・豆腐と玉葱の味噌汁 ・いちご 		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・人参と鶏肉のあったかうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットゼリー ・ウエハース ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジパウンドケーキ ・ヨーグルトドリンク 		
kcal	452	562	583	642		

～テーマ野菜 人参～

今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜ですね。人参に最も豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があると言われています。カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。

栄養価が高い人参を選ぶポイントは、皮がなめらかでハリがあり、人参特有の赤みが強いもの。今月は、人参を使ったクッキーやケーキなどのお菓子やサラダが色鮮やかになるドレッシングなど人参の甘さを生かした調理法で給食を提供していきます。