



富スラのこども園ちいさなうちゅう分園
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

※乳児には午前おやつとして牛乳と小魚を提供します。
※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の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8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：495 kcal

曜	月	火	水	木	金	土	
日	7	8	9	10	11	12	
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 ・てこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のしモン煮 ・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 ・手まり菰のすまし汁 ・いちご 	<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 ・椎茸とにらの中華スープ ・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 ・麦茶 	<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 	<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"> ・若布おにぎり ・牛乳 	
kcal		549	691	571	542	621	
日	14	15	16	17	18	19	
予定			テーマ野菜の日		お誕生会献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・マーメイドチキン ・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"> ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・かぶと胡瓜の利休和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・てこぼん 	<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 ・キャロットポターージュ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・あなかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・えのきとコーンの中華スープ ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・ジャーマンポテト ・お花のグリーン野菜サラダ ・ポパイスープ ・きらきらぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶 	<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"> ・キャロットゼリー ・ウエハース ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームチーズ入りアップルUFO ・お楽しみジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳 	
kcal	564	471	648	540	0	611	
日	21	22	23	24	25	26	
予定			テーマ野菜の日	郷土食（埼玉県）	お楽しみケーキの日		
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 ・てこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のしモン煮 ・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"> ・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・手まり菰のすまし汁 ・いちご 	<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 ・椎茸とにらの中華スープ ・フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・人参とチーズのおやき ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりチャーハン ・麦茶 	<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	579	549	691	547	476	621	
日	28	29	30	31			
予定			テーマ野菜の日				
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 ・マーメイドチキン ・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"> ・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"> ・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 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・人参とチーズのおやき ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・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"> ・いちごのショートケーキ ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳 	
kcal	579	564	648	537	606	611	

～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。