

EDO日本橋保育園
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・安全な食事を給食していきますが、輸入状況により販路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日の必要なカロリーです。
※乳児お断りで計算している。また、これは必ずありますので、毎日の健康管理に則りて監視します。
※一日の必要な量や他のカロリー量：547kcal

曜日	月	火	水	木	金	土	
予定	野菜の日			ひな祭り祝立			
曜食	3月の郷土食は「埼玉県」です。 今回は父地方の郷土食「かわい」と「味噌がトト」を取り入れました。「かわい」は父地方では思案であることです。季節や地域によって様々な食事が使われています。	・アスパラガスの炒りカレー ・クロコロ野菜ビーチーズのサラダ ・パイザンスープ ・ヨーグルト	・豚の卵とじ丼 ・さつま芋のレモン煮 ・切り大根の味噌汁 ・ごはん	・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げじのめおにぎり ・手まり巻のすまし汁 ・いちご	・ソバとキャベツの和風パスタ ・3色野菜のさつまいもサラダ ・アンダラガスと白菜のスープ ・いはかん	・豚豆腐丼 ・ちやじど人参のナムル ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト	
kcal	572	572	674	674	571	538	
予定	テーマ野菜の日			お歳暮おやつ			
曜食	・ご飯 ・マーレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・愛ごはん ・鶏のオランダ焼げ ・千切り野菜 ～人參ドレッシング～ ・じゃが芋ごはん ・りんご	・香人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・香かぶの味噌汁 ・麦ごはん	・バーライス ・ミニグラスハンバーグ ・香野菜の炒りサラダ ・キャラロットボーテー ^{HAPPY BIRTHDAY} ・フルーツゼリー	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・えのきとコンーンの中華スープ ・湯見オレンジ	・ご飯 ・鶏の塩焼き ・かぶと胡瓜の剥け和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・ごはん	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト
kcal	564	564	528	528	629	509	
予定	誕生日			お歳暮おやつ			
曜食	・豚芽ごはん ・鶏の田舎焼き ・切り大根の蒸煮 ・スナップエンドウと人参の味噌汁 ・ハナナ	・アスパラガスの炒りカレー ・クロコロ野菜ビーチーズのサラダ ・パイザンスープ ・ヨーグルト	・香人参のおやき ・麦ごはん	・ホットドッグ ・ジャーマンパンボトト ・おさるマグリル野菜サラダ ・ハイスクールピクリス ・きらきらぼうずゼリー	・お茶しみなにぎり ・カラブリピクリス ・野菜ジュース ・いちご	・ソバとキャベツの和風パスタ ・3色野菜のさつまいもサラダ ・アンダラガスと白菜のスープ ・いはかん	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト
kcal	561	561	572	572	525	538	
予定	春分の日			テーマ野菜の日			
曜食	・愛ごはん ・鶏のオランダ焼げ ・千切り野菜 ～人參ドレッシング～ ・じゃが芋ごはん ・りんご	・香人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・香かぶの味噌汁 ・麦ごはん	・バーライス ・ミニグラスハンバーグ ・香野菜の炒りサラダ ・キャラロットボーテー ^{HAPPY BIRTHDAY} ・フルーツゼリー	・かでめし ・鶏肉の蒸し焼き ・水菜とツナのボーリー ・けんちゃん汁 ・いはかん	・ご飯 ・鶏の塩焼き ・かぶと胡瓜の剥け和え ・里芋ときのこの味噌汁 ・ごはん	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト
kcal	564	564	528	528	629	509	
予定	春分の日			お歳暮おやつ			
曜食	・ご飯 ・マーレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト	・豚芽ごはん ・白の柚子 ～人參ドレッシング～ ・切り大根の蒸煮 ・ハナナ	・香人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・香かぶの味噌汁 ・麦ごはん	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ～えのきとコンーンの中華スープ ・湯見オレンジ	・ご飯 ・牛肉と新玉葱のすき焼き ・ひじきと椎茸のマヨサラダ ・いはかん	・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・椎茸ど二郎の中華スープ ・ヨーグルト	・テマ野菜 人参
kcal	561	561	564	564	577	644	

今月のテーマ野菜、人参はお料理の振りに合わせない野菜ですね。人参に最も豊富に含まれるカルボン酸は、免疫力を高め、皮膚を潤すに加えて、骨格強化などの効果があるなどと言われています。特に、年齢とともに、骨格強化が進むため、ハリがあり、人間特有の筋肉が強いものの、今月は、人参を使ったクリチケーキや、人参の甘露煮や人参の甘露煮など、人参を主とした調理法で紹介を実行していきます。