









台東区立たいとうこども園
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

※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、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日の量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、これは目安であり園々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児量食おやつ分のカロリー基準： 547kcal

曜 日	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
予定			ひな祭り献立	誕生会		
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 ココロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ てこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵としじみ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドッグ ジャーマンポテト 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"> そぼろ丼 もやしと人参の胡麻和え 椎茸とニラの味噌汁 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 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 	
kcal		564	702	582	520	
日	7	8	9	10	11	12
予定			テーマ野菜の日	郷土食（埼玉県）	卒園リクエスト献立	
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"> 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"> 食パン フライドチキン みかん入りフレンチサラダ コーンスープ ブルーベリーヨーグルト 	<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"> 桜えびご飯 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"> 味噌ポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ロールケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal	575	498	717	537	500	532
日	14	15	16	17	18	19
予定					お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ごはん 鮭の柚電焼き 切干大根の煮物 スナッフエンド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 ココロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ てこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵としじみ 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"> あんかけ焼きそば 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"> 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"> そぼろ丼 もやしと人参の胡麻和え 椎茸とニラの味噌汁 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"> キャロットゼリー ウエハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 牡丹餅 せんべい ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳
kcal	588	564	702	551	487	606
日	21	22	23	24	25	26
予定			テーマ野菜の日			
昼食	 <p>春分の日</p> <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"> アスパラガスの彩りカレー ココロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ 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"> ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鯉のオランダ揚げ 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"> 人参とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびご飯 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"> 野菜たっぷりチャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳
kcal		498	717	559	604	532
日	28	29	30	31		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ごはん 鮭の柚電焼き 切干大根の煮物 スナッフエンド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"> あんかけ焼きそば 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"> ご飯 牛肉のすき煮 ひじきと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 今月のテーマ野菜、人参は料理の彩りには欠かせない野菜です。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しています。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。 	
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"> 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	588	577	551	714		

～テーマ野菜 人参～

今月のテーマ野菜、人参は料理の彩りには欠かせない野菜です。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しています。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。