

日	曜	3歳未満 AMおやつ		献立名		幼児		乳児			
				昼食	3時	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)		
1	土	おやつ		スパゲティミートソースメニュー		おやつ 牛乳(Ca・Fe強化)		540	16.1	508	15.0
3	月	せんべい		《ひな祭り》 ひな祭り寿司 鶏肉の南部焼き フルーツ(いちご)		すまし汁 白菜のおひたし 牛乳(Ca・Fe強化)		471	18.8	438	16.0
4	火	アスパラギンピス		御飯 豆腐のそぼろあん フルーツ缶詰(マンゴー)		味噌汁 刻昆布とさつま芋の炒り煮 フルーツヨーグルト 牛乳(Ca・Fe強化)		493	18.5	465	16.0
5	水	Caせんべい		食パン 8枚切 から揚げ 人参のグラッセ		ポタージュスープ オーロラサラダ きつねおにぎり 牛乳(Ca・Fe強化)		566	20.6	519	18.2
6	木	かつばえびせん		御飯 松風焼き フルーツ缶詰(パイ)		すまし汁 白菜のじゃこ炒め バームクーヘン 牛乳(Ca・Fe強化)		491	17.4	461	15.2
7	金	プチラックピスケット		御飯 魚の磯辺焼き ブロッコリーのドレッシング和え		味噌汁 肉じゃが 手作りスイートポテト 牛乳(Ca・Fe強化)		529	21.4	503	19.1
8	土	おやつ		チャーハンメニュー		おやつ 牛乳(Ca・Fe強化)		571	16.4	501	14.5
10	月	せんべい		御飯 魚のごまだれ焼 白菜のけずり和え		味噌汁 高野豆腐と根菜の炒り煮 ミニたい焼き 牛乳(Ca・Fe強化)		457	19.4	437	17.0
11	火	アスパラギンピス		御飯 照り焼きチキン アスパラのドレッシング和え		味噌汁 小松菜の煮浸し 手作りトマト蒸しパン 牛乳(Ca・Fe強化)		574	21.5	550	19.6
12	水	Caせんべい		《誕生会》 チャーハン かぼちゃコロッケ ムース		野菜スープ 春雨サラダ シリアルヨーグルトいちごソースがけ 牛乳(Ca・Fe強化)		539	16.2	496	14.3
13	木	かつばえびせん		御飯 ポテト炒め 牛乳(Ca・Fe強化)		ボークチャップ フルーツ缶詰(みかん) 肉まん		534	19.5	498	16.3
14	金	プチラックピスケット		かき玉うどん ナムル		蒸しシューマイ さつまいもの甘煮 おにぎり 牛乳(Ca・Fe強化)		609	22.5	562	19.7
15	土	おやつ		ハヤシライスメニュー		おやつ 牛乳(Ca・Fe強化)		482	12.9	465	12.6
17	月	せんべい		カレーライス フルーツ(グレープF・ルビー)		大根サラダ 牛乳(Ca・Fe強化) ぼたもち		563	15.9	531	14.3
18	火	アスパラギンピス		御飯 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスの炒め物		味噌汁 ごぼうのサラダ 手作りいちごババロア 牛乳(Ca・Fe強化)		520	18.3	480	17.6
19	水	Caせんべい		赤飯 モロの竜田揚げ いんげんのおひたし		味噌汁 里芋のそぼろあんかけ みそおにぎり 牛乳(Ca・Fe強化)		547	22.7	498	21.0
20	木	春分の日									
21	金	卒園式									
22	土	土曜保育なし									
24	月	せんべい		《お別れ会》 ハンバーガー マカロニサラダ		コンスープ フレンチポテト ホットケーキ 牛乳(Ca・Fe強化)		521	16.1	502	15.1
25	火	アスパラギンピス		お弁当の日						おやつ 牛乳(Ca・Fe強化)	
26	水	Caせんべい		麻婆豆腐ライス ごま和え		中華風スープ じゃがバター コーンフレーク 牛乳(Ca・Fe強化)		492	19.6	456	16.9
27	木	かつばえびせん		醤油ラーメン 温野菜サラダ		春巻き フルーツ缶詰(黄桃) おにぎり 牛乳(Ca・Fe強化)		587	17.6	539	15.3
28	金	プチラックピスケット		御飯 魚の味噌焼 フルーツ缶詰(みかん)		すまし汁 花野菜のサラダ ドーナツ 牛乳(Ca・Fe強化)		465	18.5	452	15.3
29	土	おやつ		スパゲティミートソースメニュー						おやつ 牛乳(Ca・Fe強化)	
31	月	せんべい		御飯 豚肉のブルコギ風 ほうれん草の小町和え		味噌汁 ひじきの炒り煮 ふのラスク 牛乳(Ca・Fe強化)		502	22.9	483	19.3

栄養成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	523kcal	498kcal
たんぱく質	19.1g	17.0g
脂質	16.1g	15.2g
炭水化物	78.3g	75.8g
塩分	2.2g	1.7g

菜の花を食べて春を感じよう!

黄色の花が可愛い菜の花。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう!

お彼岸

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、春の彼岸は農作業が始まる時期にあたります。そのため、春には収穫をもたらす山の神などを迎えるためにぼたもちを作ったと言われています。