3月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	以上児栄養価	未満児栄養価
2	月	【ひなまつり】 ちらし寿司 魚のみそ焼き (以)花麩のお吸い物 (未)手毬麩のお吸い物 ひなまつりゼリー	★卵、刻みのり、油揚げ かれい 寒天	砂糖 砂糖 ふ(花麩・手毬麩) 砂糖	人参、干椎茸 白菜、大根、水菜、椎茸 りんごジュース、りんご、レモン果汁	すし酢、椎茸だし汁、醤油、みりん みそ、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 (以)団子 (未)♪くずもち ♪パリパリこんぶ ひなあられ	E 611kcal P 27.7g F 12.0g	E 472kcal P 18.7g F 9.4g
3	火	鶏肉のレモン塩炒め ひじきの和え物 根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	油 砂糖	レモン果汁、キャベツ、白ねぎ、生姜 ひじき、白菜、胡瓜、南瓜 大根、ごぼう、人参、れんこん、小松菜	食塩、こしょう、醤油 酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖おさつ ♪カレーじゃこ お菓子	E 536kcal P 19.5g F 17.7g	E 419kcal P 15.7g F 13.7g
4	水	食パン 豚肉のケチャップ焼き 菜の花とツナのサラダ きのこのスープ	豚肉 ツナ	食パン 砂糖 砂糖、油	玉葱、生姜、パセリ 菜の花、キャベツ、もやし 椎茸、しめじ、まいたけ、えのきたけ、白菜	ケチャップ、濃口醤油、食塩、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、醤油、こしょう	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	E 573kcal P 24.6g F 21.6g	E 405kcal P 18.5g F 16.3g
5	木	魚の照り焼き お揚げの和え物 こんにゃくのすまし汁	さけ 油揚げ 絹ごし豆腐	砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、人参、水菜 キャベツ、玉葱、南瓜、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 バウムクーヘン ♪焼き干しえび ミニゼリー	E 582kcal P 28.7g F 17.5g	E 335kcal P 17.9g F 10.1g
6	金	鶏肉のみそ唐揚げ おかかマヨ和え のり入りお吸い物	鶏肉 かつお節 刻みのり	片栗粉、油 ★マヨネーズ、砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 白菜、大根、しめじ	みそ、醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪甘辛じゃこ チーズ	E 655kcal P 30.8g F 22.6g	E 486kcal P 21.9g F 15.6g
7	土	塩ラーメン	鶏肉	中華麺	キャベツ、もやし、大根、人参、小松菜、椎茸	かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 お菓子	E 508kcal P 21.4g F 16.7g	E 394kcal P 17.0g F 13.2g
9	月	カレーライス 南瓜の甘辛焼き 胡瓜の浅漬け	豚肉 刻み昆布	じゃが芋、片栗粉 砂糖、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、にんにく、りんご 南瓜 胡瓜、もやし、えのきたけ	豚骨だし汁、カレー粉、濃口醤油、ケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪醤油こんぶ ミニカステラ	E 588kcal P 18.0g F 11.3g	E 455kcal P 14.5g F 8.8g
10	火	魚の幽庵焼き 彩り和え 具沢山すまし汁	さわら 絹ごし豆腐	砂糖 じゃが芋、こんにゃく	ゆず果汁、ゆず果皮 キャベツ、人参、小松菜、国産冷凍コーン 白菜、もやし、椎茸、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 555kcal P 28.3g F 17.1g	E 444kcal P 22.6g F 13.7g
11	水	豚肉の生姜焼き 和え物 なめこ汁	豚肉 油揚げ、絹ごし豆腐	砂糖	生姜、もやし 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン なめこ、キャベツ、大根、ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え こんぶ お菓子	E 543kcal P 23.2g F 19.3g	E 422kcal P 18.2g F 15.2g
12	木	【お弁当日】 鶏肉のおかか焼き 甘酢和え お吸い物	鶏肉、かつお節	砂糖 ふ	玉葱、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 白菜、しめじ、小松菜、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪炒りじゃこ お菓子	E 219kcal P 8.8g F 7.1g	E 435kcal P 18.9g F 15.8g
13	金	みそラーメン さつま芋の唐揚げ ごま和え	豚肉	中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 すりごま、砂糖	もやし、玉葱、大根、国産冷凍コーン 南瓜、胡瓜、えのきたけ	煮干だし汁、みそ 食塩 食塩 醤油	牛乳 ♪ひじきの炊き込みおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	E 654kcal P 20.5g F 16.9g	E 469kcal P 15.6g F 13.2g
14	土	ソース焼きうどん	豚肉、かつお節、青のり	うどん	キャベツ、玉葱、もやし、人参、ねぎ	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 564kcal P 24.5g F 20.4g	E 441kcal P 19.3g F 16.1g

3月の行事予定

2日 (月)ひなまつり会
18日 (水)お誕生会《3月のもりもり料理》
【3歳以上児対象】
お弁当日　12日(木)・23日(月)
※12日が悪天候の場合は、ゆりぐみのみ別の日もお弁当日となります。
♪おやつビュッフェ♪　5日(木)・16日(月)

3月と言えばひなまつり！
ということで、今月のもりもり献立のテーマは「桃の花」です。桃の花の名所である山梨県の郷土料理が２品登場します。
また、旬の春キャベツも紹介します。

【旬の野菜やくだもの】
菜の花　ブロッコリー
春キャベツ　新玉葱　ほうれん草
水菜　ふき　新ごぼう
いちご　清見オレンジ　等

今年度のお誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また３歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

紙面の都合上、食材名等を省略しています。
- 主食　→　三分づき米（何も記入のないとき）
- ♪　→　手作りのおやつのマーク
- 醤油　→　薄口醤油
- 砂糖　→　三温糖　　・酢　→　米酢
- 油　→　菜種油
- みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
- ◎　→　３歳以上児は好きなものを選べます。
- ★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品（みんなのき黄檗こども園・分園3月現在）
  ＊おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- (刻)　→　咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- 栄養価　→　ごはん・おやつを全て食べたときの合計（以上児　5歳児・未満児　2歳児）
  E：エネルギー、P：たんぱく質、F：脂質
  ＊ お弁当日の以上児はおやつのみの値です。

3月の子童(こども)夢メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	以上児栄養価	未満児栄養価
16	月	焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 生姜のそぼろみそ汁	ししゃも かれい 油揚げ 豚ひき肉	砂糖	切り干し大根、人参 生姜、南瓜、キャベツ、玉葱、ほうれん草	食塩、酒 かつおだし汁、みりん、醤油 かつおだし汁、みそ、酒	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ミニメロンパン ♪酢こんぶ ♪野菜チップ	E 547kcal P 20.9g F 18.1g	E 389kcal P 14.7g F 12.4g
17	火	鶏肉の三色焼き ゆかり和え 和風スープ	鶏肉 絹ごし豆腐	砂糖 さつま芋 ふ、ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 胡瓜、大根、国産冷凍コーン 白菜、もやし、しめじ、ねぎ	醤油、みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、濃口醤油	牛乳 ♪じゃが芋のバター焼き ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 570kcal P 23.5g F 21.9g	E 447kcal P 18.8g F 17.5g
18	水	【誕生会】 ほうとう風うどん ごんべえ揚げ 春キャベツの ももいろしらす和え	豚肉、油揚げ しらす	うどん、片栗粉 じゃが芋、片栗粉、油、砂糖 砂糖、グラニュー糖	南瓜、白菜、椎茸、かぶの葉 キャベツ、かぶ、ブロッコリー、大根、梅肉	煮干だし汁、みそ、酒 濃口醤油 みりん、醤油	牛乳 ♪チキンライス ♪ごまこんぶ お菓子	E 646kcal P 22.6g F 17.8g	E 506kcal P 17.9g F 13.9g
19	木	豚肉と菜の花のうま煮 ビーフン炒め おさつ和え	豚肉	砂糖 ビーフン、ごま油 さつま芋、砂糖	菜の花、白菜、大根、南瓜、干椎茸 小松菜、エリンギ、人参、にんにく キャベツ、胡瓜	椎茸だし汁、醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、こしょう、酒 醤油	牛乳 ♪セサミトースト ♪焼き干しえび ミニゼリー	E 613kcal P 22.1g F 18.4g	E 446kcal P 16.5g F 13.2g
23	月	【お弁当日】 魚のガーリック焼き コロコロサラダ オニオンスープ	かれい	片栗粉 さつま芋、砂糖、油	にんにく 南瓜、ブロッコリー 玉葱、人参、椎茸、パセリ	食塩、こしょう、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪青のりじゃこ くだもの	E 203kcal P 7.5g F 7.0g	E 379kcal P 15.8g F 7.4g
24	火	鶏肉の青のり焼き 白和え 煮干だしみそ汁	鶏肉、青のり 絹ごし豆腐 油揚げ	砂糖 こんにゃく	もやし、エリンギ、生姜 キャベツ、水菜、南瓜 白菜、玉葱、人参、ピーマン	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪パリパリこんぶ せんべい	E 533kcal P 28.4g F 15.0g	E 387kcal P 21.9g F 10.5g
25	水	豚肉の梅照り焼き じゃこ和え 豆腐のすまし汁	豚肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐	じゃが芋、砂糖、片栗粉 砂糖	梅肉、人参、生姜 白菜、大根、水菜 キャベツ、しめじ、えのきたけ、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪焼き干しえび お菓子	E 535kcal P 24.9g F 15.7g	E 417kcal P 19.8g F 12.0g
26	木	食パン チーズオムレツ コールスローサラダ とろとろスープ	★卵、豚ひき肉、 ★チーズ	食パン 油 砂糖、油 片栗粉	南瓜、玉葱、ほうれん草 キャベツ、人参、国産冷凍コーン 白菜、ブロッコリー、椎茸	食塩、こしょう、ケチャップ 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪鮭おにぎり こんぶ お菓子	E 574kcal P 24.0g F 14.9g	E 395kcal P 17.6g F 13.5g
27	金	豚肉のお好み風炒め 磯和え さつま芋のみそ汁	豚肉、かつお節、青のり 刻みのり	油 砂糖 さつま芋、こんにゃく	キャベツ、玉葱、人参、生姜 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン 大根、しめじ、小松菜	お好みソース、濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪カレーフライドポテト ♪ごまじゃこ カルテツお菓子	E 583kcal P 20.3g F 20.7g	E 442kcal P 16.0g F 15.4g
28	土	肉うどん	鶏肉	うどん、砂糖、片栗粉	キャベツ、南瓜、ほうれん草、えのきたけ	かつおだし汁、濃口醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	E 565kcal P 22.9g F 21.3g	E 436kcal P 17.9g F 17.6g
30	月	鶏肉のごま焼き 水菜の和え物 干椎茸のすまし汁	鶏肉 油揚げ	ごま 砂糖 こんにゃく	もやし、国産冷凍コーン、生姜 水菜、胡瓜、人参、大根 干椎茸、白菜、えのきたけ、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ジャムサンド ♪醤油こんぶ おかき	E 625kcal P 25.3g F 23.7g	E 457kcal P 19.1g F 18.0g
31	火	魚の香味だれ唐揚げ もやしの中華和え 春雨スープ	さけ	片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油 春雨、ふ、ごま、片栗粉	生姜、にんにく、にら、玉葱、赤パプリカ もやし、胡瓜、小松菜、きくらげ 白菜、椎茸、チンゲン菜	醤油、みりん、酒、酢 濃口醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪米粉の豆乳みそケーキ ♪炒りじゃこ くだもの	E 568kcal P 27.7g F 11.6g	E 435kcal P 18.2g F 8.6g

＊季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。
＊三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やす等、
　ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。