

# 令和2年 3月 献立予定表

令和2年2月28日 幼保連携認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
2	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	鶏肉 みそ ツナ缶 スキムミルク	白米 ごま 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス粉 チョコレート	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	チョコチップ 蒸しパン	605
3	火	ちらし寿司 すまし汁 ひなあられ 野菜の梅サラダ <b>ひな祭り会</b>	鶏肉 錦糸卵 さくらでんぶ 焼きのり	白米 砂糖 ふ あられ 油 ごま	ごぼう 人参 なた豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 大根 きゅうり 梅 干椎茸 しめじ	きのこ おにぎり	415
4	水	ごはん 豚肉のマーマレード煮 青菜とコーンのごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 じゃこ	白米 ごま 砂糖 コーン 油	マーマレード 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ピーマン	じゃこ おにぎり	634
5	木	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	魚 牛乳 わかめ かつお節	白米 雑穀米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	人参 きゅうり 大根 えだまめ コーンクリーム缶	枝豆おかか おにぎり	601
6	金	<b>お弁当デー</b>	スキムミルク 卵	薄力粉 バター 砂糖	マーマレード	マーマレード スコーン	211
7	土	<b>成長展</b>					
9	月	雑穀ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の磯和え ワカメのすまし汁	鶏挽肉 みそ わかめ 絞り豆腐 焼きのり	白米 雑穀米 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ こねぎ キャベツ もやし 人参	のり巻き おにぎり	515
10	火	混ぜごはん 春雨スープ 野菜のごま和え	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま バター 薄力粉	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 白菜 こねぎ キャベツ もやし りんご	アップル ケーキ	534
11	水	ごはん 魚のパン粉焼き みかんサラダ 野菜スープ	魚 スキムミルク	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 ホットケーキミックス粉	キャベツ きゅうり 人参 えのき こねぎ みかん缶	ちんすこう	578
12	木	<b>お別れ遠足(お弁当デー)</b>	油揚げ	白米 砂糖 ごま		きつね おにぎり	144
13	金	パン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	パン 砂糖 コーン ごま マヨネーズ 薄力粉	にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ ピーマン	ピザ	647
14	土	親子丼 みそ汁	鶏肉 牛乳 わかめ かまぼこ 卵	白米 薄力粉 油 片栗粉	人参 玉ねぎ 干椎茸 長ネギ	お菓子	697
16	月	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	白米 春雨 コーン 砂糖 油 コーンフレーク バター マシュマロ	ケチャップ きゅうり 人参 いちごジャム	コーン フレークバー	548
17	火	豚丼 わかめスープ 野菜のナムル <b>卒園式</b>	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ	砂糖 ごま油 砂糖 白米	長ねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	574
18	水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏小間 じゃこ 牛乳 スキムミルク 卵 おから	白米 雑穀米 砂糖 こんにやく 薄力粉 バター	人参 ごぼう れんこん ほうれん草 キャベツ	おから スコーン	484
19	木	麦ごはん すいとん 野菜の塩昆布和え	豚肉 卵 塩昆布	白米 麦 薄力粉 シリアルコーン 里芋 バター ごま	人参 こねぎ 大根 干椎茸 きゅうり キャベツ ケチャップ 玉ねぎ ピーマン えのき	シリアル クッキー	551
20	金	<b>(祝)春分の日</b>					
21	土	ハヤシライス 野菜のマヨネーズ和え	牛肉	白米 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース 大根 きゅうり	お菓子	434
23	月	麦ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え <b>修了式</b>	牛肉 牛乳 きな粉	白米 麦 春雨 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ほくさい 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり	ミルク くずもち	517
24	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	鶏レバー かまぼこ	白米 砂糖 薄力粉 油 ビーフン バター	キャベツ 人参 みかんジュース ピーマン 玉ねぎ	みかん ケーキ	529
25	水	麦ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の中華和え 牛乳	ツナ缶 卵 絞り豆腐 牛乳 じゃこ かつお節	白米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり キャベツ 干椎茸	じゃこおかか おにぎり	610
26	木	麦ごはん ししゃも南蛮 みそ汁	ししゃも みそ 塩昆布	白米 麦 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン こねぎ	塩昆布 おにぎり	435
27	金	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	白米 砂糖 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	ごま クッキー	596
28	土	ごはん 酢鶏 中華スープ	鶏肉 卵	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 ピーマン 干椎茸 ケチャップ こねぎ きくらげ	お菓子	508
30	月	スパゲティミートソース ポテトスープ 牛乳	合挽肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 白米	人参 玉ねぎ トマトケチャップ ピーマン トマトピューレ	たまご おにぎり	541
31	火	雑穀ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンポー	魚 じゃこ ハム 牛乳 スキムミルク 卵	白米 雑穀米 砂糖 油 バター マヨネーズ チョコレート ホットケーキミックス粉	にんにく ごぼう きゅうり 人参	チョコチップ スコーン	548

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



## ゆり組さんの人気メニュー

ゆり組さんが選んでくれた人気メニューを  
献立に入れてます!!

- ★魚のパン粉焼き
- ★魚のマヨネーズ焼き
- ★野菜の甘酢和え
- ★タンドリーチキン
- ★まぜごはん

などなど・・・



## 2月のお楽しみメニュー

- ★ごはん
- ★タンドリーチキン
- ★みかんサラダ

今年度のお楽しみメニューは2月  
で最後です。メニューを決める時  
のゆり組さんはとっても楽しそう  
でしたよ!



## おいしい&抵抗力アップ!!

### 春先のブロッコリー♪

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは癖がないこと  
から子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、  
βカロテン、鉄、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組  
み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶとき  
は、中央がこんもりして、緑色が濃い物、つぼみが小さく  
縮まっているものを。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが  
低下するのでざるにあげて冷まします。和え物、炒め物な  
どいろいろな調理が可能です!