



# 2020年 3月の献立

〈いなほ幼稚園〉

## 〈ごあいさつ〉

桃の節句を迎え、いよいよ今年度も残りわずかです。

卒業の季節がやって参りました。ご卒園児ならびに保護者の皆様に心からお祝い申し上げます。

今月も宜しくお願い致します。

日付	主食	おかず	エネルギー タンパク質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ちらし寿司 クリームパン	グラタン、ローストチキン、ハムステーキ、ピストロポテト ブロッコリー、いちご、ベビーパイン、お麩とわかめのすまし汁	399kcal 11.1g	卵、鶏肉、豚肉、チーズ さば節	米、砂糖、澱粉、油、強力粉、小麦粉、パン粉 マーガリン、生クリーム、マカロニ、じゃがいも、麩	人参、れんこん、かんぴょう、筍、椎茸、わかめ 玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、いちご、パイン缶
3 (火)	おにぎり(おかか) ウインナーパン	チーズ春巻き、ちくわとピーマンの炒め物、コーンシュウマイ 塩ゆで枝豆、野菜ジュースゼリー、豆腐とねぎのみそ汁	474 12.4	かつお節、まぐろ節、さば節、おから、たら、豆腐、みそ チーズ、いとより、えそ、卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉、パン粉 強力粉、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油、マーガリン	のり、コーン、玉ねぎ、枝豆 ピーマン、野菜ジュース、ねぎ
4 (水)	ご飯	ハンバーグケチャップソース、ほうれん草のソテー、ベイクドポテト ミニトマト、ひじきのナムル、黄桃、白菜のスープ	409 11.6	鶏肉、豚肉 さば節	米、砂糖、澱粉、油、パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、生姜、にんにく、ほうれん草、ひじき 枝豆、人参、ミニトマト、コーン、黄桃缶、白菜
5 (木)	ご飯	鮭のなかおちカツ、こんにゃくのきんぴら、厚焼き玉子 照り焼きミートボール、白滝のそぼろ煮、りんご、大根と人参のみそ汁	456 13.1	鮭、豚肉、鶏肉、卵 厚揚げ、豆乳、みそ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 マヨネーズ、パン粉、白滝、こんにゃく	玉ねぎ、人参、キャベツ りんご、レモン果汁、大根
6 (金)	いなり寿司 コーンマヨネーズパン	野菜入り鶏つくね、いかとキャベツの塩炒め、ぎょうざ 人参かまぼこ、グレープフルーツ	389 12.4	油揚げ、卵、鶏肉、いか たら、脱脂粉乳	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 パン粉、ごま、ごま油、強力粉、マヨネーズ	生姜、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら コーン、ほうれん草、グレープフルーツ
9 (月)	おにぎり(梅) りんごデニッシュパン	シチューフライ、ツナと枝豆のサラダ、ローストチキン ブロッコリー、あんず、洋梨、里芋とえのきのみそ汁	450 13.4	牛乳、ツナ、卵、ゼラチン 鶏肉、脱脂粉乳、みそ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉、パン粉、ライ麦 マーガリン、じゃがいも、バター、米粉、里芋	のり、梅、りんご、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、しめじ、生姜、あんず缶、洋梨缶、えのき
10 (火)	しょうゆラーメン	サイコロステーキ、キャベツ、人参甘煮、ちくわの磯辺揚げ 野菜とわかめの豆腐よせ、いんげんソテー、みかん	429 20.8	豚肉、鶏肉、たら、いとより 豆腐	中華麺、砂糖、澱粉、油 米粉、パン粉、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、人参、さやいんげん かぼちゃ、わかめ、みかん缶、ねぎ
11 (水)	ご飯	さばの幽庵焼き、きんぴらごぼう、チキンナゲット 塩ゆで枝豆、肉じゃが、いちご、田舎汁	509 18.4	さば、鶏肉、卵、豚肉 豆腐、みそ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 パン粉、じゃがいも、こんにゃく	ゆず果汁、ごぼう、人参、玉ねぎ、枝豆 にんにく、生姜、いちご、かぼちゃ
12 (木)	ハンバーガー ポロネーゼ	鶏の唐揚げ、ハートポテトフライ、ブロッコリー、ミニトマト フルーツゼリー、コーンポタージュ 【卒園おめでとう献立】	478 16.1	卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 牛乳	強力粉、砂糖、澱粉、油、小麦粉、スパゲティ、バター じゃがいも、パン粉、ごま、マヨネーズ、マーガリン	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、コーン ミニトマト、ブロッコリー、黄桃缶、パイン缶
13 (金)	おにぎり(昆布) 胚芽パン	メンチカツ、花野菜のソテー、ロール玉子焼き ほうれん草のごま和え、バナナ	423 11.0	卵、豚肉	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉、パン粉、ごま 小麦胚芽、ライ麦、マーガリン	のり、昆布、生姜、カリフラワー、ほうれん草 玉ねぎ、ブロッコリー、人参、バナナ、レモン果汁
16 (月)	ハヤシライス	えびフライ、ハムステーキ 豆ツナサラダ、黄桃、わかめスープ	453 12.9	豚肉、鶏肉、えび、卵 ツナ、さば節	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 パン粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、グリーンピース、トマト、わかめ 枝豆、コーン、キャベツ、黄桃缶、ねぎ
17 (火)	ご飯	鶏肉の照り焼き、キャベツソテー、かぼちゃコロッケ、かにかまぼこ ブロッコリー、切り干し大根の煮物、りんご、豆腐となめこのみそ汁	428 12.4	鶏肉、豚肉、いとより、えそ、卵 たら、かに、油揚げ、豆腐、みそ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 パン粉、じゃがいも、マーガリン	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ 切り干し大根、人参、りんご、レモン果汁
18 (水)	〈自由登園〉					
19 (木)	〈終了式〉					
20 (金)	〈春分の日〉					
23 (月)	おにぎり(五穀) ツナデニッシュパン	キャベツメンチカツ、マカロニ炒め、チーズちくわ ミニトマト、黄桃、洋梨、大根と油揚げのみそ汁	439 11.0	ツナ、鶏肉、豚肉、卵 チーズ、いとより、みそ、油揚げ	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉、アマランサス、あわもち 大麦、きび、ごま、マヨネーズ、パン粉、マカロニ	のり、キャベツ、枝豆、玉ねぎ ミニトマト、黄桃缶、洋梨缶、大根

## 〈一口メモ〉

月平均：脂質 14.0g 塩分相当量 2.6g

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

\*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。

### ☆3月3日は「ひな祭り」です！

ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

雛人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降ともいわれています。

ひな祭りにまつわる食べ物には以下のようなものがあります。

☆ひなあられ…米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色をつけて作ります。

主に桃・緑・黄・白の4色で四季を表し、1年の四季を通して健康に過ごせますようにと願いが込められています。

☆菱餅…上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤は桃の花、白は雪、

緑は新しい芽を表し、冬が去って春が訪れることを意味しています。

☆潮汁…蛤はもともと対になっている貝以外の貝とはぴったりと合いません。

女の子が将来良い人に巡り逢えますようにという願いが込められています。

## 株式会社 幼稚園給食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場 船橋市三咲5-32-21

TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1

TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場 佐倉市神門439

TEL 043-498-8500 (代)



(携帯版「本日の献立」)

作成日: 2020.2.12