

# 3月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023年3月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1 水	御飯、★チンジャオロース、★スティック野菜、★卵スープ、★もも缶	牛乳、★マカロニきな粉	545	23.6	17.0	2.0
2 木	★ゆかり御飯、★納豆揚げ、★菜種和え、★けんちん汁、★チーズ	牛乳、★ココア蒸しパン	627	24.8	26.9	1.8
3 金	散らし寿司、鯖のごま照り焼き、ブロッコリーの和え物、菜の花のすまし汁、いちご	牛乳、ひなまつりゼリー ひなあられ	660	28.5	17.9	2.3
4 土	御飯、鶏の酢醤油煮、わかめサラダ、舞茸のすまし汁、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
6 月	★カレーライス、★みかんサラダ、★コンソメスープ、★パイン缶	牛乳、★カップケーキ	605	18.9	18.8	2.0
7 火	御飯、鯖の塩焼き、小松菜の煮浸し、豚汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	584	28.7	20.9	1.3
8 水	★豆乳担々麺、★竹輪の磯辺揚げ、★バナナ	牛乳、★ピラフ	753	32.3	29.6	2.9
9 木	御飯、チャンプル、青菜のおかか和え、かぶのすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	509	24.2	18.6	1.9
10 金	御飯、★親子煮、★ひじきの白和え、★春雨スープ、★もも缶	牛乳、★スイートポテト	619	23.3	21.9	1.5
11 土	豚丼、じゃがいものごまがらめ、豆腐のみそ汁、パイン缶	牛乳、ねじりん棒				
13 月	★ゆかり御飯、★鶏のカレーマヨ焼き、★ツナと胡瓜の和え物、★お麩のすまし汁 ★オレンジ	牛乳、★手作りサブレ	532	25.6	17.2	1.3
14 火	 お誕生日メニュー 	牛乳 鬼まんじゅう(愛知県)	537	18.3	15.5	1.5
15 水	<4, 5歳>お別れバイキング 🍷 🍷 🍷 <3歳>御飯、鶏肉の照焼き、コールスローサラダ、かぶのスープ、プルーン	牛乳、豆乳プリン	861	35.2	32.1	3.4
16 木	御飯、鮭の塩焼き、ビーフンと野菜のソテー、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、みたらし団子	553	23	12.5	1.8
17 金	御飯、★鶏の唐揚げ、★納豆和え、★卵スープ、★もも缶	牛乳、★黒糖蒸しパン	593	28.2	19.6	1.5
18 土	御飯、厚揚げの中華煮、切干大根の和え物、根菜のみそ汁、プルーン	牛乳、クラッカー				
20 月	御飯、★豆腐ナゲット、★大根とハムのサラダ、★とろろ昆布のすまし汁 ★キウイフルーツ	牛乳、★ぶどうゼリー	574	24.3	20.4	1.8
22 水	御飯、肉じゃが、キャベツの塩昆布和え、切干大根のみそ汁、プルーン	麦茶、五平餅	529	17.3	9.6	1.9
23 木	御飯、カラフルキッシュ、ポパイソテー、かぶの豆乳スープ、オレンジ	牛乳、アップルマフィン	564	22.2	20.9	1.7
24 金	★ちゃんぽんうどん、★竹輪と胡瓜の和え物、★バナナ	麦茶、★五目御飯	509	18.7	9.4	4.4
25 土	御飯、鯖のみそ煮、にらともやしの炒め物、青菜のすまし汁、もも缶	牛乳、せんべい				
27 月	★ロールパン、★白身魚のフライ、★レーズンのサラダ、★セロリのスープ、★パイン缶	牛乳、じゃがバター	472	21.5	17.7	1.9
28 火	御飯、スタミナ炒め、大根ツナサラダ、水菜のみそ汁、チーズ	牛乳、チーズ蒸しパン	603	26.3	22.3	2.0
29 水	御飯、豆腐ハンバーグ、かぼちゃとベーコンのソテー、わかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ベジタブルケーキ	549	22.4	18.0	2.2
30 木	御飯、鶏肉の塩麹焼き、じゃがいものきんぴら、油揚げのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、焼きそば	630	27.1	26.4	1.7
31 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風コンソメスープ、もも缶	牛乳、シュガートースト	601	21.8	20.8	2.4
平均			591	24.4	19.7	2.1

\*都合により献立を変更する場合があります。

## お誕生日メニュー(3/14)

- ☆ピピンバ丼
- ☆バンサンスー
- ☆わかめのみそ汁
- ☆もも缶

3歳以上児クラスに3月生まれのお友達がいないため、保育園で人気のメニューを提供します☆



## 郷土料理

今月は、14日に愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」を提供します。  
鬼まんじゅうは、戦中・戦後の食糧難の時代に、手に入りやすかつたさつま芋と小麦粉を使用して作られ、米の代わりに主食として広まりました。角切りのさつま芋がゴツゴツ見える様子が、鬼の角や金棒を想起させたことからこの名前がついたそうです。  
園では、米粉を加えてもちもちの優しい味に仕上げます。  
どうぞお楽しみに!!

※わかば組保護者の方より、教えていただいた郷土料理です。  
ご協力ありがとうございました。



## ひな祭り



ちらし寿司がひな祭りの食事として定着したのには、はっきりとした由来はないようです。しかし、平安時代にお祝いの場で食べられていた「なれ寿司」というものが時代とともに変化して、華やかな見た目のちらし寿司になったと言われています。  
3日のひな祭りには、ちらし寿司を子ども達が自分で盛り付けます。鯉糸卵や桜でんぶ、型抜きした赤い人形に緑の絹さやなど、きれいな色の具材で飾ります。  
楽しみですね♪



もうすぐ卒園のみのり組さん。  
今月の献立にはみのり組のリクエストメニューがたくさん入っています♪  
★のマークがリクエストとなります。