

3月行事・献立予定

令和4年度 あさひ 保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1	水		鯖のアングレース ♥納豆和え すまし汁 パナナ	鯖 生姜 バセリ 納豆 切干し大根 人参 小松菜 ひじき 麩 ほうれん草 玉ねぎ パナナ	牛乳 りんご	牛乳 ♥大学芋
2	木		♥揚げ餃子 伴三系 ほうれん草のかきたまスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり 人参 ハム もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 卵 グレープフルーツ	豆乳 小魚	牛乳 ラスク
3	金	ひなまつり・誕生 会	ちらし寿司 ♥エビフライ ポイル野菜 菜の花のすまし汁 いちご パイン	卵 人参 蓮根 かんぴょう 椎茸 さやえんどう きゅうり エビ ブロッコリー 人参 チーズ 菜の花 手毬麩 いちご パイン	りんごジュース	ひなまつりゼリー ひなあられ
4	土				牛乳 せんべい	
6	月		ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 バセリ ブロッコリー ハム パプリカ ごま オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 ♥たこ焼き
7	火	不審者訓練	♥かりん揚げ かみかみ和え 豆腐の中華スープ りんご	豚肉 生姜 さきいか 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ごま ハム 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 ビスケット	ヨーグルト
8	水		♥里芋とひき肉のグラタン ブロッコリーのドレッシング和え ペーコンスープ パイン	鶏肉 里芋 玉ねぎ バセリ バター 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり 人参 ペーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 バセリ パイン	牛乳 スティックパン	フルーツゼリー ウエハース
9	木	お別れ遠足	お弁当の日		りんごジュース	飲むヨーグルト
10	金		♥魚フライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	おひょう 卵 じゃが芋 きゅうり ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ♥卵サンド
11	土				牛乳 サブレ	
13	月		♥トッピングキーマカレー ♥コロコロサラダ コンソメスープ いちご	豚肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 人参 きゅうり ハム チーズ いちご	牛乳 ウエハース	牛乳 オープンサンド
14	火		チャプチェ きゅうりとささ身の和え物 わかめスープ みかん	春雨 牛肉 人参 玉ねぎ なら たけのこ ごま 鶏肉 きゅうり しめじ 人参 ごま わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 みかん	のむヨーグルト	牛乳 ♥ロールケーキ
15	水		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 ♥ポタージュース パナナ	鮭 ひじき 人参 こんにゃく さつま揚げ いんげん じゃが芋 玉ねぎ バセリ バター 牛乳 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ♥フレンチトースト
16	木	お別れ会	チキンライス 鶏の唐揚げ ポイルブロッコリー フライドポテト スパノテー チーズ いちご パイン	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ バター グリンピース 鶏肉 ブロッコリー きゅうり じゃが芋 スパゲティ チーズ いちご パイン	りんごジュース	♥フルーツパフェ
17	金	食育の日 サンプル展示	★高野豆腐のかつ ポイルブロッコリー ★五目和え 里芋の味噌汁 りんご	高野豆腐 チーズ 卵 ブロッコリー もやし ほうれん草 人参 しいたけ 春雨 ごま 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 パナナ	豆乳 ビスケット
18	土	用品販売会			牛乳 ソフトあられ	
20	月		♥たらこスパゲティ キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクのスープ グレープフルーツ	スパゲティ たらこ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ペーコン ほうれん草 牛乳 グレープフルーツ	豆乳 せんべい	牛乳 ♥ビザトースト
22	水		♥鯖の梅焼き サクサクれんこんサラダ きのこの味噌汁 りんご	鯖 梅 れんこん 人参 きゅうり コーン レタス ひじき ハム しめじ 玉ねぎ えのき ねぎ りんご	ヨーグルト	♥おにぎり
23	木		ピザバーグ グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁 いちご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 チーズ 赤パプリカ ピーマン ブロッコリー レタス きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ いちご	ぶどうゼリー	牛乳 揚げせんべい
24	金		豚大根 ほうれん草の磯香和え 油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉 大根 人参 ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 もやし のり佃煮 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 りんご	牛乳 ★カレー卵トースト
25	土				牛乳 クラッカー	
27	月		肉うどん ウインナー ♥人参しりしり オレンジ	うどん 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ なんと ウインナー ツナ 人参 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ♥生クリームサンド
28	火		♥コロッケ マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 いちご	さつま芋 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 卵 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 麩 ねぎ いちご	牛乳 ビスケット	りんごジュース ♥カナッパ
29	水	修了式	ボークカレー 福神漬け オレンジ りんご	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 南瓜 福神漬け オレンジ りんご	牛乳 ウエハース	豆乳 クッキー
30	木		麻婆豆腐 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 パイン	豆腐 豚肉 人参 ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 かつお節 さつま芋 玉ねぎ わかめ パイン	牛乳 クラッカー	オレンジジュース サブレ
31	金		豚肉の生姜焼き さわやかキャベツ ペーコンスープ パナナ	豚肉 玉ねぎ なら 生姜 キャベツ きゅうり パイン ペーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ バセリ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット

ひな祭り・誕生会・・・ちらし寿司 エビフライ ポイル野菜 菜の花のすまし汁 いちご パイン

♥お別れ会ランチ・・・チキンライス 鶏肉の竜田揚げ ポイルブロッコリー フライドポテト スパノテー チーズ パイン いちご

食育の日のサンプル展示は5歳児です。主食（御飯）の量は120gです。

今月の果物はいちご、りんご、パイン、オレンジ、グレープフルーツ。バナナを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。★印は新メニューです。♥印はリクエストメニューです。