

令和3年



# 3月献立表



認定こども園  
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 納豆 白菜としいたけの味噌汁 いちご	粥 ひきわり納豆 ほうれん草 煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
2	火	パン マカロニグラタン カラフルピクルス コンソメスープ パナナ	パン粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
3	水	ひなまつりメニュー 五目ちらし チキンステーキ照り焼きソース 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご		小魚 鉄ミルク	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト
4	木	ハッシュドビーフ フレーク和え わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン お茶
5	金	ミートソーススパゲティ 味噌マヨ和え チーズ チンゲン菜と豆腐のスープ いちご	野菜煮込みうどん ルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト
6	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
8	月	卵とじうどん ボイルウインナー かぼちゃの煮物 オレンジ	野菜煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
9	火	麦ごはん 魚の香味野菜ソース きんぴら じゃがいもとキャベツの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ミニゼリー
10	水	★お誕生日メニュー★ わかめごはん ミートローフ スパゲティサラダ 豆腐のカレースープ いちご		ビスケット 豆乳	ロールケーキ カルピス
11	木	親子丼 ナムル風煮びたし 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
12	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ みかんときゅうりの和え物 もやしと人参の味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ
13	土	卒 園 式			
15	月	麦ごはん 魚の香り揚げ 大根サラダ 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
16	火	麦ごはん ミートオムレツ マカロニサラダ 味付け海苔 白菜とがんもの味噌汁 りんご	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	フライドポテト お茶
17	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	プリン
18	木	チキンカレー コールスローサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ジャム入りヨーグルト
19	金	野菜たっぷり肉うどん ゆでたまご 煮豆 パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳
20	土	春 分 の 日			
22	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
23	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
24	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳
25	木	パン クリームシチュー ポテトチップスサラダ ミニゼリー	パン粥 煮魚 根菜煮 スープ フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶
26	金	麦ごはん チャプチェ キャベツの塩昆布和え わかめと長ねぎの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト
29	月	麦ごはん サバの味噌煮 ブロッコリーのチーズおかか和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
30	火	けんちんうどん ボイルウインナー ピーナツ和え パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
31	水	豚丼 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	プケケーキ 牛乳

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育便り

### ポテトチップサラダ

#### 【材料(3~5歳児1人分)】

- ・りんご 10g
- ・レタス 12g
- ・ツナ 10g
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・レモン果汁 0.5g
- ・マヨネーズ 8g
- ・ポテトチップ 3.5g

#### 【作り方】

- ①りんごをいちょう切りに、レタスを一口大に切る。
- ②りんご、レタス、ツナをボウルに入れて、塩、こしょう、レモン果汁、マヨネーズを加え味を調える。
- ③砕いたポテトチップを混ぜ合わせる。

ポテトチップサラダは程よい酸味でさわやかな味わいのサラダで子どもたちに人気のあるメニューです。使用するポテトチップの味を変えることによって様々な味に変化します。給食ではコンソメ味やピネガー味を使用しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

