






3月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児



日	曜日	献立名	おやつ
	2月	肉豆腐・野菜コロッケ・ほうれん草とコーン・ひじきの和え物・グレープフルーツ	せんべい・牛乳
誕	3日 火	ちらし寿司・卵豆腐のすまし汁・グリルドチキン・ひなまつりゼリー	デコドーナツ・牛乳
	4日 水	親子煮・バンサンスー・ヨーグルト 	スイートポテト・麦茶
	5日 木	コーンポタージュスープ・ハンバーグ・付け合わせ・みかん	クッキー・牛乳
	6日 金	ほうれん草のみそ汁・赤魚煮・ツナゴマきゅうり・ゼリー	だんご・牛乳
	7日 土	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳	
	9日 月	納豆汁・肉じゃが・ちくわと小松菜のごま和え・ヨーグルト	オレンジケーキ・牛乳
Y	10日 火	震災丼・ひじきとがんもの炒煮・ゼリー	非常食クッキー・麦茶
	11日 水	お別れバイキング トッピングカレーライス・コンソメスープ・グリーンサラダ・苺	フルーツサンド・麦茶
	12日 木	野菜たっぷりワンタンスープ・棒棒鶏(バンバンジー)・ヨーグルト	マーラーカオ・牛乳
	13日 金	かぶのみそ汁・魚の野菜あんかけ・ポテトサラダ・ゼリー	せんべい・牛乳
	16日 月	たまごスープ・鶏肉のチーズ焼き・ランチオンパスタ・ゼリー	ワッフル・牛乳
Y	17日 火	具だくさんなめこ汁・肉団子・ひじきとツナの和え物・みかん	ミニパン・牛乳
	18日 水	けんちん汁・ハムカツ・すき昆布の炒煮・ヨーグルト	クッキー・牛乳
	19日 木	パンプキンシチュー・タラのカレー焼き・りんごサラダ・ゼリー	カスタードケーキ・牛乳
	21日 土	焼きそば・バナナ・牛乳	
	23日 月	ミネストローネ・ソーセージのバジル焼き・野菜のナムル・ゼリー	せんべい牛乳
Y	24日 火	カレーシチュー・フルーツヨーグルト	金時豆ケーキ・牛乳
	25日 水	四川風スープ・エビマヨ・カミカミサラダ・アイス	カステラ・牛乳
	26日 木	みそ野菜ラーメン・餃子・ゼリー 	ドーナツ・牛乳
	27日 金	卒園式	

3月予定栄養摂取量 エネルギー482kcal 蛋白質21.1g 脂質18.7g 塩分2.2g

※震災丼とは…

前任の栄養士の中嶋先生が、自身の避難所生活の時、腎臓の悪い方から「おらあ、お粥が食べたい」との要望があったことから、「うす味で、トロミがあり、みんなが喜ぶものでせめて美味しい食べ物を…」と考え、頂いた白菜と、支援物資のしいたけと焼き豚、被害にあっていない家庭から人参を頂き、トロミの片栗粉は、これも被害にあっていない家庭からみそと交換で頂き、やっとの思いで作上げたメニューです。

3月の行事予定

- 3日(火) ひな祭り誕生会 
 - ※お家からのご飯はいりませんよ
 - 11日(火) お別れバイキング
 - ※お家からのご飯はいりませんよ
 - 12日(水) おにぎりの日 
 - ※お家からのおにぎりをお願いします
- 10・17・24日ヤッホークラブです。おたのしみに(^_^)

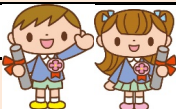




3月よていこんだてひょう



立根保育園 3歳未満児

日	曜日	午前おやつ	献立名	おやつ
2	月	せんべい	ご飯・肉豆腐・野菜コロッケ・ほうれん草とコーン・ひじきの和え物・グレープフルーツ	せんべい・牛乳
3	火	ポーロ	ちらし寿司・卵豆腐のすまし汁・グリルドチキン・ひなまつりゼリ 	デコドーナツ・牛乳
4	水	バナナ	ご飯・親子煮・ハンサンスー・ヨーグルト	スイートポテト・麦茶
5	木	ビスケット	ご飯・コーンポタージュスープ・ハンバーグ・付け合わせ・みかん	クッキー・牛乳
6	金	チーズ	ご飯・ほうれん草のみそ汁・赤魚煮・ツナゴマきゅうり・ゼリー	スティックパン・牛乳
7	土	ウエハース	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳	
9	月	せんべい	ご飯・納豆汁・肉じゃが・ちくわと小松菜のごま和え・ゼリー	オレンジケーキ・牛乳
10	火	ビスケット	ご飯・震災丼・ひじきとがんもの炒煮・ヨーグルト	非常食クッキー・麦茶
11	水	豆乳	トッピングカレーライス・コンソメスープ・グリーンサラダ・苺	フルーツサンド・麦茶
12	木	バナナ	ご飯・野菜たっぷりワンタンスープ・棒棒鶏(バンバンジー)・ヨーグルト	マーラーカオ・牛乳
13	金	チーズ	ご飯・かぶのみそ汁・魚の野菜あんかけ・ポテトサラダ・ゼリー	せんべい・牛乳
16	月	せんべい	ご飯・たまごスープ・鶏肉のチーズ焼き・ランチオンパスタ・ゼリー	ワッフル・牛乳
17	火	ポーロ	ご飯・具たくさんなめこ汁・肉団子・ひじきとツナの和え物・みかん	ミニパン・牛乳
18	水	ビスケット	ご飯・けんちん汁・ハムカツ・すき昆布の炒煮・ヨーグルト	クッキー・牛乳
19	木	豆乳	ご飯・パンプキンシチュー・タラのカレー焼き・りんごサラダ・ゼリー	カスタードケーキ・牛乳
21	土	ウエハース	焼きそば・バナナ・牛乳	
23	月	せんべい	ご飯・ミネストローネ・ソーセージのバジル焼き・野菜のナムル・ゼリー	せんべい牛乳
24	火	ビスケット	ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト	金時豆ケーキ・牛乳
25	水	ポーロ	ご飯・四川風スープ・エビマヨ・カミカミサラダ・アイス	カステラ・牛乳
26	木	ウエハース	ご飯・みそ野菜ラーメン・餃子・ゼリー 	ドーナツ・牛乳
27	金		卒園式	

3月予定栄養摂取量 エネルギー559kcal 蛋白質20.5g 脂質17.5g 塩分1.9g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

※震災丼とは…

前任の栄養士の中嶋先生が、自身の避難所生活の時、腎臓の悪い方から「おらあ、お粥が食べたい」との要望があったことから、「うす味で、トロミがあり、みんなが喜ぶものでせめて美味しい食べ物を…」と考え、頂いた白菜と、支援物資のしいたけと焼き豚、被害にあっていない家庭から人参を頂き、トロミの片栗粉は、これも被害にあっていない家庭からみそと交換で頂き、やっとの思いで作り上げたメニューです。

