

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	火 三色丼、豚汁	卵・人参・鶏肉・グリーンピース・豚肉・大根・しめじ・こんにやく じゃがいも・青ねぎ	牛乳 スイートポテト
2	水 元気ピラフ、からあげ キャベツの野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・鶏肉・生姜 卵・キャベツ・パセリ	牛乳 ホットケーキ
3	木 スナックパン、ポトフ、マカロニサラダ	スナックパン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウィンナー・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(のりたま)
4	金 鮭のチーズムニエル ほうれん草のツナサラダ 大根の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・人参・ツナ・すりごま・大根・玉ねぎ パセリ	牛乳 おかし
5	土 豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
7	月 鶏肉の照り焼き、ゆばサラダ 和風大根の野菜スープ	鶏肉・湯葉・キャベツ・人参・ハム・大根・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 りんごケーキ
8	火 白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物 みそ汁	メルルーサ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・さつまいも・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 バリバリピザ
9	水 マーボー豆腐、中華スープ、オレンジ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚・オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
10	木 みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ 鶏ガラ・ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり(たけのこ)
11	金 チキンピカタ ほうれん草とウィンナーのソテー じゃがいもの野菜スープ	鶏肉・卵・牛乳・パセリ・ほうれん草・ウィンナー・コーン じゃがいも・人参・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
12	土 牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
14	月 肉じゃが、すまし汁、いちご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・グリーンピース・麩 えのき・みつ葉・わかめ・いちご	牛乳 アメリカドッグ
15	火 ハヤシライス、大根ときゅうりのサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース グリーンピース・大根・きゅうり	牛乳 フルーツヨーグルト
16	水 さわらのごま照り焼き、ポテトサラダ 玉ねぎの野菜スープ	さわら・すりごま・じゃがいも・きゅうり・ハム・人参・ヨーグルト 大根・玉ねぎ・パセリ	牛乳 きな粉ラスク
17	木 五目うどん、大根サラダ	うどん・キャベツ・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・大根 すりごま	牛乳 おにぎり(シーチキン)
18	金 豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし
19	土 ウィニーライス、コンソメスープ、りんご	ウィンナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・豚肉・りんご	牛乳 おかし
21	月 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とちくわのおかか和え みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・ちくわ・かぼちゃ・青ねぎ・わかめ	牛乳 ヨーグルトゼリー
22	火 さわらのみそ煮、切干大根の煮付 すまし汁	さわら・生姜・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・みつ葉・わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
23	水 厚焼き卵、豆腐スープ、りんご	卵・人参・玉ねぎ・ツナ・長ねぎ・豆腐・青ねぎ・りんご	牛乳 麩のラスク
24	木 世界の国の日☆アメリカ バターロール、チャウダー チキンサラダ	バターロール・たら・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏肉 大根・りんご・コーン・粉チーズ	牛乳 テイタートッツ
25	金 中華丼、わかめともやしのスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 おかし・チーズ
26	土 ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 大根・豚肉・りんご	牛乳 おかし
28	月 鮭の香草焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え オニオンスープ	鮭・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・玉ねぎ・えのき ベーコン	牛乳 豆腐ドーナツ
30	水 カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 みずようかん

旬の食材・・・春キャベツ

寒さに耐え冬の間にエネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、身体の新陳代謝を盛んにする栄養素がいっぱい詰まっています。その中でも、春キャベツは、みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。さっと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。

## 世界の国の日～今月はアメリカです。

アメリカには、牛肉やトウモロコシ、豆、果物、乳製品などの良質で豊富な食材をつかったダイナミックな料理が多くあります。広い国土のわりに、人口が不足していたために早くから機械化がなされ、缶詰や加工食品、冷凍食品が発達しました。現在、アメリカ料理の多くがファーストフードとして世界中に普及しているといわれています。トマトを使用したものも多く、トマトケチャップやトマトジュースもアメリカが発祥となっているそうです。園では、チャウダー(クリームスープ)、チキンサラダ、おやつにテイタートッツ(ポテトフライ)をいただきます。



- ☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
- ☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
- ☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。

