



3月メニュー

2016年度 石川三育保園 献立表



3月		1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	蒸しじゃがいも
2	木	せんべい	ちらし寿司 スープ サラダ フルーツ	金芽米、押し麦、人参、レンコン、しいたけ、ごま、タンパッキー のり、もやし キュウリ わかめ 青ネギ、たんかん	コーンフレーク・豆乳
3	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	ぼたぼた焼き
6	月	クラッカー	炊き込みご飯 フルーツ サラダ、お吸い物	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	オートミールクッキー・豆乳
7	火	ウエハース	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ポップコーン
8	水	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、 胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、たんかん	お誕生会のケーキ
9	木	クッキー	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ポーポー
10	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	菓子パン
13	月	クラッカー	カレーピラフ フルーツ もやしサラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、桃缶	ヒラヤーチ
14	火	ウエハース	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	リッツ・豆乳
15	水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ポテトフライ
16	木	クッキー	ビーンズ レタスのサラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	豆乳プリン
17	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	カステラ
20	月	***	*****	春分の日	* * * * *
21	火	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	たいやき・豆乳
22	水	ウエハース	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	お好み焼き
23	木	せんべい	ひじきの五目炒め みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 もちきび、ひじき、枝豆 人参 こんにゃく、椎茸 玉葱 青ネギ レタス、ほうれん草、オレンジ	蒸しパン
24	金	せんべい	お弁当	* * * * *	プリッツ
27	月	クッキー	雑炊 えだまめ フルーツ	金芽米、もちきび、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、 えのき、白菜、ポテト、バナナ、枝豆	黒糖カステラ・豆乳
28	火	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 青ネギ、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	スピン

※月齢や材料、行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

大豆は栄養満点

タンパク質や脂質の豊富な大豆には、いろいろな種類があるのをご存じですか？

黄大豆——みそ、納豆、豆腐など

青大豆——きな粉、煮豆

黒大豆——黒豆

畑のお肉とも言われる大豆。子どもたちに食べさせたい食品です。

