



3月メニュー



2017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	木	クッキー 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 豆腐、油揚げ のり、もやし キュウリ わかめ 青ネギ、たんかん	ゼリー
2	金	ビスケット お弁当	* * * * *	ぽたぽた焼き
5	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	ヒラヤーチー
6	火	ウエハース ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、みかん	オートミールクッキー・豆乳
7	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 チーズ、クルトン、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
8	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	チョコクッキー・豆乳
9	金	ビスケット お弁当	* * * * *	菓子パン
12	月	クラッカー 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草、人参 油揚げ 椎茸 コーン ※タンパッキー グルテン 青ネギ しょうが にんにく、パイ	黒糖カステラ・豆乳
13	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	豆乳プリン
14	水	せんべい 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	リッツ・豆乳
15	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	ポテトフライ
16	金	ビスケット お弁当	* * * * *	カステラ
19	月	クラッカー カレーうどん 四色野菜和え物 フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、たんかん	黒糖ポーポー・豆乳
20	火	ウエハース グルテンと大根炒め ソーメン汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ソーメン、きゅうり、みかん	ハッシュポテト
21	水	*** *****	春分の日 休日	* * * * *
22	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	お好み焼き
23	金	ビスケット お弁当	* * * * *	プリッツ
26	月	クラッカー 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	ラスク・豆乳
27	火	ウエハース タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ポップコーン

※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。

脳のエネルギー源、 ブドウ糖

吸収速度が速く、エネルギー源として即効性のあるブドウ糖。脳のエネルギーとなる唯一の栄養素でもあります。

ブドウ糖は砂糖からも摂取できますが、砂糖のとりすぎは肥満や虫歯、イライラや無気力を引き起こすなどの弊害もあるといわれています。ゆっくりと分解される、ごはんやイモ類から、ブドウ糖を摂取するようにしたいものです。