

3月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	土	牛丼 じゃが芋のみそ汁 よもぎ饅頭 豆乳ラスク 牛乳	牛肉 みそ 牛乳	三温糖 じゃが芋	玉葱 きざみのり 玉葱 人参 乾ワカメ 葱	だしかつお 醤油 みりん だしかつお よもぎ饅頭 豆乳ラスク
3	月	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 ひなゼリー いちご蒸しケーキ ひなあられ カルピス	チリメン 鶏卵 豆腐 豆乳	三温糖 菜種油 グラニュー糖 ホットケーキミックス	人参 竹の子 絹さや 干し椎茸 玉葱 エノキ 菜の花 いちご	酢 塩 だしかつお 醤油 ひなゼリー ひなあられ カルピス
4	火	◎ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 南瓜のみそ汁 柑橘類の食べ比べ ミニのりすけ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 みそ 油揚げ 牛乳	バター パン粉 すりごま	玉葱 ブロッコリー 南瓜 玉葱 しめじ 葱 デコボン 八角 甘藷 みかん 伊予柑	塩コショウ ナツメグ ケチャップ 醤油 だしかつお せんべい
5	水	◎ビーフカレー コールスローサラダ ジャムサンドパン(甘夏) 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 菜種油 テーブルロール グラニュー糖	玉葱 人参 生姜 ニンニク りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン 甘藷	カレールウ マヨドレ コショウ ペクチン
6	木	筑前煮 きゅうりの酢の物 ふりかけ アメリカンドッグ 牛乳	鶏肉 チリメン ウインナーソーセージ 牛乳 牛乳	里芋 つきこんにゃく 三温糖 菜種油 三温糖 ホットケーキミックス 菜種油	人参 ごぼう れんこん 三度豆 きゅうり 乾ワカメ	だしかつお 醤油 みりん 酒 酢 塩 ふりかけ
7	金	けんちん汁 鯖の幽庵焼き ぼうれん草のしらす和え ポテトお餅 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯖 チリメン とろけるチーズ 牛乳	菜種油 里芋 飯こんにゃく じゃが芋 バター 片栗粉	大根 人参 葱 柚子 ぼうれん草 人参	だしかつお 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 塩 コショウ
8	土	ラーメン ヨーグルト バームクーヘン 花せんべい 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	中華麺 コマ油	人参 白菜 もやし 葱 生姜	鶏がらスープ 醤油 コショウ バームクーヘン せんべい
10	月	肉じゃが 白菜の土佐和え 味付け海苔 チヂミ風おやき 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳	じゃが芋 三温糖 つきこんにゃく 菜種油 菜種油 上新粉 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 三度豆 ごぼう 白菜 人参 きゅうり 玉葱 人参 ニラ	醤油 醤油 味付け海苔 酢 塩 醤油
11	火	★お誕生会★ ◎タンドリーチキン フルーツサラダ コンスープ 鮭わかめご飯 ミニカップゼリー アップルパイ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	菜種油 三温糖 片栗粉 パイシート グラニュー糖	キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱 クリームコーン缶 パセリ りんご	カレー粉 ケチャップ 酢 塩コショウ コンソメ 塩コショウ 鮭ワカメ ミニカップゼリー シナモン
12	水	◎ひじきご飯 切干し大根の煮物 香キャベツのみそ汁 もちもちボール 牛乳	鶏肉 油揚げ チリメン 油揚げ みそ 牛乳	三温糖 菜種油 三温糖 菜種油 ホットケーキミックス 菜種油 白玉粉 グラニュー糖	干しひじき 人参 切干大根 人参 キャベツ 乾ワカメ 玉葱 葱	醤油 醤油 だしかつお みりん だしかつお
13	木	きしめん 小松菜のナムル 野菜パフェ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	きしめん すりごま 三温糖 コマ油 小麦粉 三温糖 バター 上白糖 さつまいも 生クリーム グラニュー糖	人参 玉葱 椎茸 葱 小松菜 人参 もやし 人参 トマトジュース	だしかつお 醤油 みりん 醤油 ベーキングパウダー シナモン アガー
14	金	白身魚のケチャップ煮 シルバーサラダ 豆腐のすまし汁 ◎ホットケーキ 牛乳	メルルーサ 豆腐 牛乳 牛乳	菜種油 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 菜種油 バター 上白糖 菜種油 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり みかん缶 玉葱 しめじ 人参 三つ葉	ケチャップ 醤油 酢 塩コショウ だしかつお 醤油
15	土	ピラフ 野菜スープ りんご きな粉せんべい 幼児こめ棒くん 牛乳	鶏肉 牛乳	バター じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン ニンニク 玉葱 人参 キャベツ パセリ りんご	コンソメ 塩コショウ コンソメ 塩コショウ せんべい ぼん菓子

◎印はそうじさんのリクエストメニューです (今月はそうじ担任のリクエストメニューも入っています)

きしめん

厚さ1mm、幅7から8mmほどの平たいうどんを「きしめん」という。県内全域で食べられる愛知県のソウルフードであり、現在の刈谷市の名物だった平打ちうどん(ひもかわと呼ばれていた)がルーツであるといわれている。

3月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
17	月	◎鮭の塩焼き 三色ごま和え あおさのみそ汁 ◎みたらし団子 乳児 芋団子 牛乳	鮭 みそ 豆腐 牛乳	すりごま 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 三温糖 片栗粉	ほうれん草 人参 コーン エノキ 人参 乾あおさ	塩 醤油 だしかつお 醤油 醤油
18	火	★お別れ会食★ お赤飯 花型豆腐バーグ マゼドアンサラダ 麩のすまし汁 いちご 紅茶ケーキ 牛乳		もち米 精白米 小豆 黒ごま じゃが芋 三温糖 菜種油 白玉麩 小麦粉 三温糖 バター	人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 いちご	塩 豆腐ハンバーグ 酢 塩コショウ だしかつお 醤油 ベーキングパウダー 紅茶
19	水	★お弁当日★ 0.1歳 煮込みうどん 南瓜煮 ◎プリン 二色せんべい ジョア	鶏肉 鶏卵 牛乳	うどん類 三温糖 グラニュー糖 生クリーム	人参 玉葱 ほうれん草 葱 南瓜	だしかつお 醤油 醤油 ハニラエッセンス せんべい ジョア
20	木	春分の日				
21	金	◎ポークチップ 和風サラダ 大根のみそ汁 ◎スイートポテト 牛乳	豚肉 みそ 卵黄 牛乳	上新粉 菜種油 三温糖 菜種油 さつま芋 三温糖 バター	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 玉葱 葱	醤油 酢 醤油 だしかつお
22	土	★卒園式★				
24	月	つくね汁 中華風サラダ 添えポテト 黒糖蒸しケーキ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豆乳 牛乳	片栗粉 ゴマ油 三温糖 いりごま 春雨 じゃが芋 黒糖 ホットケーキミックス	大根 人参 玉葱 葱 白菜 生姜 人参 きゅうり もやし	だしかつお 醤油 酢 醤油 塩
25	火	鯖の煮付け 小松菜の磯和え さつま芋のみそ汁 シュガートースト 牛乳	鯖 みそ 牛乳	三温糖 さつま芋 食パン バター グラニュー糖	生姜 小松菜 人参 もみ海苔 玉葱 人参 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお
26	水	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ マカロニきな粉 牛乳	牛肉 きな粉 牛乳	菜種油 三温糖 菜種油 マカロニ 三温糖	玉葱 人参 マシュルーム キャベツ きゅうり 人参	ハヤシルー 酢 塩コショウ
27	木	マーボー豆腐 中華漬け 蒸しシューマイ さつま芋スティック 牛乳	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	ゴマ油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 三温糖 さつま芋 菜種油	玉葱 人参 生姜 葱 きゅうり	醤油 鶏がらスープ 塩 醤油 パプリカ粉 シューマイ 塩
28	金	鶏肉のから揚げ 大根サラダ ワカメスープ お好み焼き 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉	片栗粉 菜種油 菜種油 三温糖 小麦粉	生姜 大根 きゅうり レモン汁 乾ワカメ 玉葱 コーン 葱 キャベツ 青のり	酒 みりん 醤油 鶏がらスープ お好みソース だしかつお 塩
29	土	カレーうどん みかん パウンドケーキ 動物ヨーチビスケット 牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん類 菜種油 片栗粉	玉葱 人参 葱 みかん	カレールー だしかつお 醤油 パウンドケーキ ビスケット
31	月	中華風スープ ブロッコリーのおかか和え 手作りかまぼこ フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	豚肉 かつお節 白身魚のすり身 牛乳	片栗粉 春雨 ゴマ油 上白糖	人参 白菜 葱 玉葱 ブロッコリー コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	コンソメ 醤油 塩 酒 醤油 アガー ビスケット

お赤飯

お祝い事で赤飯を食べるのはなぜ？日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習があったと考えられています。そこから災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。

18日、そう組さんの卒園をお祝いしてお赤飯を食べます。