

江東区白河かもめ保育園
平成29年度3月(弥生)献立表

今月の目標：春野菜を食べよう

*1歳児クラスは午前中、牛乳が出ます。
* はクッキングメニューです。
感染症が流行した際は、クッキングを中止する場合がありますのでご了承下さい。
* はカルシウム強化のため小魚を提供します。

日	月	火	水	木	金	土
予定				1 避難訓練	2 ひなまつり/かもめひろば	3
食	郷土食 ~東京都~ 埋め立て前の江戸深川は海に面しており、あさりの好漁場でした。現在も清澄白河や門前仲町近辺で、深川丼を提供する店が多くあります。今回の献立では、あさりを特別に使用していません。普段住んでいる東京の味を給食で伝えていけたらと思います。 都花：ソメイヨシノ 	テーマ野菜 ~人参~ 人参に多く含まれるβカロテンは、皮膚の健康を守ったり、視覚の暗順応に役立ったりする働きがあります。また、免疫力を高める作用もあるため、がんのリスクを低減する効果もあると言われています。 	今月の食育活動  1日：人参の話 (幼児・ひよこ組) 12日：人参ドレッシング作りを見る会 (ひよこ組) 12日：チーズ入りじゃがもち作り (星組) 13日：春かぶの浅漬作り (花組) 15日：お楽しみおやつ作り (月組)  	ご飯 肉じゃが 若布の酢の物 白菜と玉葱の味噌汁 でこぼん キャロットケーキ  牛乳	ひなまつりちらし寿司 鶏のから揚げ 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご  桜餅 ・ひなあられ 玄米茶	ご飯 生姜炒め 大根と胡瓜のツナ和え かぶと小松菜の味噌汁 バナナ メープルプチケーキ 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
予定		郷土食「東京都」/卒園式リハーサル	身体計測/0歳児健診			卒園式
食	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 中華胡瓜 中華風かき卵スープ いよかん 	深川飯 べったら漬け 鰯の南蛮漬け 小松菜とえのきの胡麻和え 東京野菜の根菜汁 りんご 	チキンカレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ お楽しみドリンク はっさく	雑穀ご飯 鮭の幽庵焼き かぶと胡瓜のポン酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト 	ご飯 マーマレードチキン 白雪サラダ キャベツとしめじの味噌汁 でこぼん 	ご飯 鶏大根 小松菜の海苔和え お麩とえのきの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	五目炊き込みご飯 ぼりぼりごぼう ・麦茶	白玉あんみつ 玄米茶	人参ジャムサンド  牛乳	ぎつねうどん 麦茶	焼きドーナツ 牛乳	バームクーヘン ・クラッカー 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
予定		体育遊び	野菜の日/かもめひろば		造形/おもちゃ病院	
食	麦入りご飯 カジキの竜田揚げ 千切り野菜~人参ドレッシング~ ほうれん草と油揚げの味噌 ももゼリー 	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ベーコンとアスパラガスのスープ はっさく 	納豆の卵とし丼 さつまいものレモン煮 キャベツの塩昆布和え のっぺい汁 りんご	ご飯 肉じゃが 若布の酢の物 白菜と玉葱の味噌汁 でこぼん 	人参おろしご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ 	ご飯 生姜炒め 大根と胡瓜のツナ和え かぶと小松菜の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	チーズ入りじゃが芋もち  牛乳 	しらすのおにぎり ・春かぶの浅漬  麦茶	フレンチトースト~いちごソースがけ~ 牛乳	キャロットケーキ  牛乳	ウインナーパン 牛乳	メープルプチケーキ 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
予定	0歳児健診	郷土食「東京都」 お彼岸おやつ	春分の日	体育遊び ボランティアさんありがとう会		年度末懇談会
食	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 中華胡瓜 中華風かき卵スープ いよかん 	深川飯 べったら漬け 鰯の南蛮漬け 小松菜とえのきの胡麻和え 東京野菜の根菜汁 りんご 		雑穀ご飯 鮭の幽庵焼き かぶと胡瓜のポン酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マーマレードチキン 白雪サラダ キャベツとしめじの味噌汁 でこぼん 	ご飯 鶏大根 小松菜の海苔和え お麩とえのきの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	五目炊き込みご飯 ぼりぼりごぼう ・麦茶	牡丹餅 ・せんべい  玄米茶		お楽しみクッキー  麦茶	焼きドーナツ 牛乳	バームクーヘン ・クラッカー 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
予定			野菜の日			
食	麦入りご飯 カジキの竜田揚げ 千切り野菜~人参ドレッシング~ ほうれん草と油揚げの味噌 ももゼリー 	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ベーコンとアスパラガスのスープ はっさく 	納豆の卵とし丼 さつまいものレモン煮 キャベツの塩昆布和え のっぺい汁 りんご	人参おろしご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ 	チキンカレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ お楽しみドリンク はっさく 	ご飯 春野菜の炒り豆腐 ひじきの煮物 じゃが芋と若布の味噌汁 でこぼん
午後のおやつ	チーズ入りじゃが芋もち  牛乳	しらすのおにぎり ・春かぶの浅漬  麦茶	フレンチトースト~いちごソースがけ~ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ウインナーパン 牛乳	ミニワッフル 牛乳