
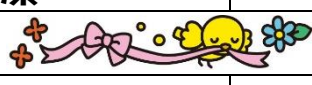




3月 献立表






献 第 12 号
令和7年2月25日
わかくさキッズルーム

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
ひなまつり	3月	ちらし寿司、菜の花あえ 花麩のすまし汁、ももゼリー	干し椎茸、人参、たけのこ、卵、でんぷ、菜の花 キャベツ、ほうれん草、コーン、花麩、なると えのきたけ、長葱	ひなあられ カルピス	434	肉類
4	火	ごはん、海苔の佃煮 カレー風味肉じゃが ゆかりあえ、お茶	海苔、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし ゆかり	ヨーグルト	363	緑黄色野菜
5	水	しょうゆラーメン かみかみあえ、シュウマイ	中華麺、メンマ、ほうれん草、なると、コーン チャーシュー、長葱、小松菜、キャベツ、切干大根 人参、さきいか、豚挽肉、玉葱	フルーツサンド 牛乳	531	きのこ類
6	木	ごはん、魚のごまだれ焼き 切干大根サラダ キャベツの味噌汁	タラ、切干大根、人参、きゅうり、ツナ、キャベツ 油揚げ、長葱	カルシウム せんべい スキムミルク	457	芋類
7	金	スタミナ納豆ごはん 磯香あえ、なめこ汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 塩昆布、なめこ、豆腐	豆乳おしるこ	391	魚介類
10	月	春色ごはん ごまあえ、鶏ごぼう汁	さやいんげん、鮭、卵、ほうれん草、もやし コーン、鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ 豆腐、長葱	星たべよ お茶	428	乳・乳製品
11	火	わかめごはん、鶏の唐揚げ 海苔酢あえ えのきのとろとろスープ	鶏肉、もやし、ほうれん草、ツナ、海苔 えのきたけ、人参、長葱、豆腐、卵	フルーツムース	681	緑黄色野菜
12	水	イタリアン焼きそば コールスローサラダ むらくも汁	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 人参、玉葱、コーン、きゅうり、ハム、卵 チンゲン菜、ベーコン	ごまトースト 牛乳	638	果物
13	木	ごはん、肉団子 しらすあえ、五目汁	豚挽肉、玉葱、しらす干し、キャベツ、きゅうり みかん、南瓜、人参、ごぼう、ベーコン、豆腐	バナナ	531	卵
14	金	チキンカレー、ごまネースあえ ミニフィッシュ、お茶	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン	ベジたべる お茶	509	豆・大豆製品
17	月	三色ごはん、エビカツ おかかあえ、ワンタンスープ	豚挽肉、卵、ピーマン、エビ、ほうれん草、もやし 人参、コーン、ワンタン、小松菜、白菜、メンマ 干し椎茸	クッキー スキムミルク	569	海藻類
誕生会	18	火	ごはん、魚の南蛮漬け すき昆布サラダ、豆腐汁	手作りクレープ 牛乳	445	乳・乳製品
19	水	塩鶏うどん ジャーマンポテト、ミニゼリー	うどん、鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、長葱 かまぼこ、じゃが芋、玉葱、ウインナー	ドーナッツ お茶	456	きのこ類
20	木	 春分の日 				
21	金	鶏ごぼうごはん、豆乳味噌汁 スイートポテトサラダ	鶏肉、ごぼう、人参、さつまいも、ハム、コーン きゅうり、レーズン、チーズ、じゃが芋、油揚げ 大根、しめじ、小松菜、長葱、豆乳	みかんケーキ スキムミルク	546	海藻類
24	月	ごはん、回鍋肉 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉葱、ニラ、人参、白菜 たけのこ、干し椎茸、きくらげ、豆腐、卵	ホワイトピーチ	472	芋類

❁マークは手作りおやつの日です。



ひなまつりにまつわる食べ物のはなし

- ❁白酒・・・厄除け、厄払い、不老長寿の願いがこめられています。

- ❁菱餅・・・白色は“雪”、緑色は“新芽”、紅色は“桃の花”を表しており、「雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景をイメージしています。

- ❁ひなあられ・・・桃色・緑色・黄色・白色の4色で春夏秋冬を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いがこめられています。


3月25日から3月31日まで、調理器具点検のため、給食をお休みさせていただきます。利用される方は、お弁当の持参をお願いします。

《わかくさ中央こども園の らいおん組リクエスト献立》



11日、12日にらいおん組のリクエスト献立が入っています。給食の時間になると、いつも「おいしい！」と残さずに食べてくれるらいおん組さん。どんな給食をリクエストしてくれるのか楽しみにしていました。この日の献立には入りませんでした。しょうゆラーメン、カレーなどの人気メニューも今月の献立に取り入れました。ぜひご家庭でもこども園の給食の思い出を話題にしていだけたら嬉しいです。