

# 3月の献立表

2024年  
港北こども園  
金 土

|  | 月                                       | 火                                       | 水  | 木  | 金  | 土                                   |
|--|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
|  |   |   |  |  | <b>1</b><br>ちらし寿司 ♡<br>唐揚げ<br>♡ 茹で野菜<br>すまし汁 | <b>2</b><br>パン<br>スープ<br>牛乳<br>フレーク |
| <b>4</b><br>☆星組クッキング☆<br>ウィンナードック<br>チキンスープ<br>コーンサラダ                              | <b>5</b><br>焼きそば<br>大根サラダ<br>卵スープ       | <b>6</b><br>豚丼<br>切り干し大根酢の物<br>さつま汁     | <b>7</b><br>ご飯 みそ汁<br>ハンバーグ<br>スティック野菜   | <b>8</b><br>きのこスパゲティ<br>南瓜サラダ<br>コンソメスープ | <b>9</b><br>パン<br>スープ<br>牛乳<br>フレーク          |                                     |
| 牛乳<br>五平餅  | 牛乳<br>ひじきおにぎり                           | 牛乳<br>レーズンホットケーキ                        | 牛乳<br>ミルク寒天                              | 白湯<br>おにぎり・煮干し                           | 牛乳<br>フレーク                                   |                                     |
| <b>11</b><br>ご飯 みそ汁<br>煮魚<br>甘酢和え  | <b>12</b><br>カレーライス<br>コールスロー<br>わかめスープ | <b>13</b><br>にゅう麺<br>ツナサラダ              | <b>14</b><br>ご飯 豚汁<br>竹輪の磯部揚げ<br>野菜ソテー   | <b>15</b><br>レーズンパン<br>ミネストローネ<br>パインサラダ | <b>16</b><br>パン<br>スープ<br>牛乳<br>フレーク         |                                     |
| 牛乳<br>フレンチトースト   | 牛乳<br>さつま芋ご飯                            | 牛乳<br>お誕生日ケーキ                           | 牛乳<br>フルーツヨーグルト                          | 白湯・昆布<br>きつねおにぎり                         | 牛乳<br>フレーク                                   |                                     |
| <b>18</b><br>ご飯 みそ汁<br>魚の照り焼き<br>即席漬け  | <b>19</b><br>けんちんうどん<br>ポテトサラダ          | <b>20</b><br>春分の日                       | <b>21</b><br>麻婆豆腐丼<br>春雨の酢の物<br>けんちん汁    | <b>22</b><br>食パン<br>クリームシチュー<br>みかんサラダ   | <b>23</b><br>卒園式                             |                                     |
| 牛乳<br>もちもちチヂミ  | 牛乳<br>焼きおにぎり                            |   | 牛乳<br>マカロニきなこ                            | 白湯<br>おにぎり・煮干し                           |  |                                     |
| <b>25</b><br>ご飯 みそ汁<br>魚のカレームニエル<br>胡麻サラダ  | <b>26</b><br>醤油ラーメン<br>ひじきポテサラ          | <b>27</b><br>オムライス<br>わかめサラダ<br>コンソメスープ | <b>28</b><br>ご飯 みそ汁<br>豚肉のかりん揚げ<br>春雨サラダ | <b>29</b><br>黒糖パン<br>肉団子スープ<br>マカロニサラダ   | <b>30</b><br>パン<br>スープ<br>牛乳<br>フレーク         |                                     |
| 牛乳<br>フライドポテト  | 牛乳<br>チャーハン                             | 牛乳<br>小豆蒸しパン                            | 牛乳<br>ぶどうゼリー                             | 白湯<br>おにぎり・煮干し                           | 牛乳<br>フレーク                                   |                                     |

|               |       |      |      |
|---------------|-------|------|------|
| 1カ月の<br>平均栄養量 | エネルギー | 465  | kcal |
|               | たんぱく質 | 16.7 | g    |
|               | カルシウム | 223  | mg   |
|               | 鉄     | 2.1  | mg   |
|               | ビタミンC | 29   | mg   |

## 間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

| 月・木            | 火・金            | 水               |
|----------------|----------------|-----------------|
| おにぎり<br>スープ 果物 | おにぎり<br>みそ汁 果物 | おにぎり<br>すまし汁 果物 |

※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります  
 ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。  
 ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかんなどの果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。  
 ※土曜保育のお申込みは前月の20日までにお願ひ致します  
 ※間食をご利用いただく場合は、  
 ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい。  
 ※線より下は午後おやつになります。  
 ※8・15・22・29日は、昼食に牛乳を飲みます。  
 ※延長おやつは牛乳又は白湯、パン又はビスケットが付きます

## ひなまつりの ひし餅

ひなまつりには菱餅を飾ってお祝いをします。下から、緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃（ピンク）の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。

