

令和4年3月おしよくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	今月の世界の料理～クローチア～ プーザラ	1	2	3 ひな祭り	4	5
乳児	クローチア語で「シチュー」を意味します。日本のシチューとは違い、魚介をにんにくやオリーブオイルで煮込んだマトベースのシチューです。 ほうれん草とじゃが芋の煮物 クローチアで付け合わせとしてよく食べられている「フリトヴァ」というほうれん草のような野菜を、じゃが芋と一緒に煮たもの。	菓子 ・麦飯 ・春野菜カレー ・ごぼうサラダ ・キウイフルーツ	ヨーグルト	ヨーグルト	菓子 ・ご飯 ・肉じゃが ・磯和え ・おかか納豆 ・かぶの味噌汁	菓子
昼食			・ご飯 ・鱈のごまみりん焼き ・かぼちゃの含め煮 ・春雨の酢の物 ・玉ねぎの味噌汁	・ちらし寿司 ・鶏肉の味噌焼き ・大根と人参のおかか煮 ・ミントマト ・あさりのすまし汁		お弁当
おやつ		フルーツヨーグルト	バナナケーキ	いちごのムース	ゆかりおにぎり	菓子
日	7	8	9	10	11	12
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・ご飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・含め煮 ・和風ポイル野菜 ・長ねぎの味噌汁	・わかめご飯 ・煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・オレンジ ・オニオンコンソメスープ	・ご飯 ・豚肉と厚揚げのおかか炒め ・にんじんの甘煮 ・きゅうりとひじきの中華和え ・わかめの味噌汁	・ロールパン ・プーザラ ・ほうれん草とじゃが芋の煮物 ・あさりとキャベツのサラダ	・ご飯 ・豆腐ステーキ ・さつまいもの甘煮 ・五目和え ・揚げたまねぎの味噌汁	お弁当
おやつ	あべかわちくわぶ	豆腐ドーナツ	お麩ラスク	ジャムスターズ	ご飯ピザ	菓子
日	14	15	16	17	18	19
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・ご飯 ・ポーケケチャップ ・ブロッコリーチーズ焼き ・春雨炒め ・コンソメスープ	・ご飯 ・タンドリーチキン ・野菜ソテー ・スナップエンドウ ・豆腐スープ	・たけのこご飯 ・鮭のマヨ焼き ・切り干し大根の煮物 ・青梗菜のおかか和え ・たまねぎの味噌汁	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの炒め煮 ・ブロッコリーのごま和え ・なめこの味噌汁	・△ゆかりご飯/△おにぎり ・△から揚げ/焼き餃子 ・ナムル ・△オレンジ/りんご コンソメスープ	お弁当
おやつ	チーズパンケーキ	菓子、オレンジ	ナポリタン	味噌焼きおにぎり	ドロップクッキー	菓子
日	21	22	23	24	25	26
乳児	春分の日	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子
昼食		・ご飯 ・鱈の味噌漬け焼き ・筑前煮 ・きゅうりスティック ・豆腐とわかめのすまし汁	・ご飯 ・酢鶏 ・磯和え ・オレンジ ・中華スープ	・カレーうどん ・かぼちゃの天ぷら ・いんげんのごま和え	・ご飯 ・豆腐の松風焼き ・若竹煮 ・キャベツとツナのサラダ ・揚げと長ねぎの味噌汁	お弁当
おやつ		ご飯せんべい	ツナマヨトースト	鮭おにぎり	チーズいもち	菓子
日	28	29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>3月の旬の食材</p> <p>うど、かぶ、キャベツ、ごぼう、スナップエンドウ、セロリ、たけのこ、タラの芽、青梗菜、にら、ふき、フキノトウ、ラディッシュ、ブロッコリー、カリフラワー、あさり、鱈、いちご、オレンジ、キウイ、デコポン、ひじき、わかめ</p> </div> 牛乳 麦茶 ミロ	
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト		
昼食	・麦飯 ・ハヤシライス ・フライドポテト ・ごぼうサラダ	・あさりご飯 ・鱈の煮つけ ・棒棒鶏 ・スナップエンドウ ・たまねぎの味噌汁	・ご飯 ・鶏肉の五目炒め ・ちくわとじゃが芋の煮物 ・あおさ納豆 ・とろろ昆布の味噌汁	・ご飯 ・シュウマイ ・ピーマン炒め ・ミントマト ・中華スープ		
おやつ	塩焼きそば	菓子、キウイフルーツ	大きなおはぎ	白玉団子	ジャムサンド	

*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*△乳児 ○幼児 の献立となっております。