

# 令和5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	3月の旬の食材		1	2	3	4
乳児	かぶ キャベツ ごぼう たけのこ 青梗菜 なら ブロッコリー あさり さわら いちご オレンジ キウイフルーツ ひじき わかめ しいたけ たまねぎ 白菜		菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食			・ご飯 ・さわらのおろしあんかけ ・ブロッコリーと人参のサラダ ・高野豆腐の煮物 ・たまねぎのすまし汁	・ご飯 ・豚肉のソース焼き ・キャベツとツナのサラダ ・キウイフルーツ ・揚げの味噌汁	・ちらし寿司 ・鶏肉のごま焼き ・蓮根とひじきの炒め煮 ・オレンジ ・わかめのすまし汁	お弁当
おやつ			そぼろおにぎり	・ミートソーススパゲッティ	カルピス いちごパンナコッタ	菓子
日	6	7	8	9	10	11
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・麦飯 ・チキンカレー ・磯和え ・りんご	・鮭ご飯 ・チーズハンバーグ ・ポテトサラダ ・コーンソテー ・オニオンコンソメスープ	・豚丼 ・ナムル ・じゃがいものきんぴら ・わかめスープ	・ご飯 ・タラの味噌マヨ焼き ・切り干し大根のサラダ ・きりざい ・たまねぎのすまし汁	・ご飯 ・コロケ ・野菜炒め ・オレンジ ・かぶの味噌汁	お弁当
おやつ	ドロップクッキー	パフェ	フルーツゼリー	シュガートースト	ヨーグルト	菓子
日	13	14	15	16	17	18
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子
昼食	・ご飯 ・鶏肉のネギソース ・人参の天ぷら ・野菜のごま炒め ・えのきのすまし汁	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・キウイフルーツ ・わかめスープ	・ご飯 ・鮭のマヨチーズ焼き ・ほうれん草とコーンのソテー ・こふきいも ・たまねぎの味噌汁	△ゆかりご飯/おにぎり(わかめ ゆかり おかか) △からあげ/餃子 △みかん/りんご ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの炒め煮 ・ツナサラダ ・豆腐の味噌汁	お弁当
おやつ	肉うどん	フルーツサンド	・ごへいもち	デコレーションケーキ △ショートケーキ	・菓子 パナナ キャンディチーズ	菓子
日	20	21	22	23	24	25
乳児	菓子	春分の日	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・ご飯 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・ごぼうサラダ ・みかん ・揚げのすまし汁		・カレーうどん ・かぼちゃの天ぷら ・キャベツと人参のサラダ	・ご飯 ・鯖の照り焼き ・竹の子と人参の煮物 ・キャベツのごまサラダ ・麩の味噌汁	・ご飯 ・鶏肉の味噌焼き ・青梗菜の和え物 ・ごまポテト ・白菜スープ	お弁当
おやつ	白玉 菓子		わかめおにぎり	バナナ蒸しパン	マカロニあべかわ	菓子
日	27	28	29	30	31	
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	
昼食	・スタミナ丼 ・カレー芋 ・ポイル野菜 ・とろろ昆布の味噌汁	・ご飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・ブロッコリーサラダ ・オレンジ ・コーンスープ	・ご飯 ・ポークケチャップ ・キャベツとツナのサラダ ・キウイフルーツ ・かぶのすまし汁	・納豆ご飯 ・あじフライ ・にらときのこのソテー ・ミニトマト ・じゃがいもの味噌汁	・ご飯 ・豚肉のマヨ炒め ・きゅうりとひじきの和え物 ・人参と油揚げの煮物 ・麩のすまし汁	
おやつ	お麩ラスク	お好み焼き	きなこホイップサンド	黒ゴマかりんとう	菓子 パナナ	

○：幼児 △：乳児

\*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。

※年長さんのお友達の☆お名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。