



# 3月のメニュー



2月24日(金)  
まこと幼稚園

1日(水)、2日(木)→参観  
(全園児給食あり)  
3日(金)→ひなまつり会  
7日(火)→お別れ会  
15日(水)→半日保育  
16日(木)→修了式

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
卒園式や入学式などのお祝い事の時期には、紅白饅頭や赤飯など、小豆を使った食べ物が多く見られます。  
小豆は、大豆や落花生など脂質が中心の豆と違い、食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆です。  
小豆には、下記のようにたくさんの栄養があります。

- ・食物繊維…便秘解消
- ・サポニン…中性脂肪の低下
- ・ポリフェノール…抗酸化作用
- ・カリウム…血圧の上昇を抑える
- ・アントシアニン…血液をサラサラにする

小豆入りキーマカレー、小豆粥やかぼちゃのいとこ煮など、デザート以外の小豆料理を普段の献立に取り入れてみてください。



## ★今月の食育予定★



8日(水) すずらん組・ふたば組 「包丁実習」…包丁を使って、ナポリタンに使用するピーマン、人参を切ります。  
9日(木) たんぼほ組・かな組 「包丁実習」…包丁を使って、豚汁うどんに使用する人参、大根を切ります。



日程	献立	原材料
3月1日 (水曜日) 389 Kcal	白おにぎり	米
	牛肉のしぐれ煮	牛肉 糸こんにゃく しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒
	高野豆腐とわかめの含め煮	高野豆腐 わかめ だし 醤油 砂糖 みりん
	白菜とかにかまの和え物	白菜 かにかま 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	大学芋	さつまいも 黒ゴマ 水あめ 穀物酢 砂糖 塩 油
3月2日 (木曜日) 537 Kcal	ガーナチョコクリームサンド	小麦粉 チョコスプレッド マーガリン パン酵母 ショートニング 砂糖 食塩 / トレハロース ソルビトール 加工澱粉 乳化剤 酢酸(Na) 増粘多糖類 香料 イーストフード 酸味料 V.C. 着色料(カロテン)
	ポトフ	人参 じゃがいも 玉ねぎ フロッコリー キャベツ ポークビッツ コンソメ
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
3月3日 (金曜日) 851 Kcal	肉うどん	うどん 牛肉 白菜 人参 ねぎ 干しシイタケ かつおだし 醤油 みりん 砂糖
	桃の節句ショートケーキ	卵 クリーム 砂糖 苺 小麦粉 植物油 ショートニング 乳等を主要原料とする食品 チョコレート 水あめ 準チョコレート 脱脂粉乳 デキストリン / セルロース 乳化剤 クロレラ抽出液 膨張剤 香料 メタリン酸Na 安定剤(増粘多糖類) 着色料(紅花赤)
	カルピス	乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類
3月6日 (月曜日) 449 Kcal	白おにぎり	米
	豚肉と糸昆布のゴマ炒め煮	豚肉 えのき 糸昆布 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいもと小豆のマヨサラダ	さつまいも 小豆 マヨネーズ 砂糖 塩コショウ
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(卵白含む) 青のり 塩 鶏卵 小麦粉 油
3月7日 (火曜日) 847 Kcal	手作りホットドック	ホットドック用パン ウインナー キャベツ とろけるカレー ケチャップ
	コンソメスープ	ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ コーン(冷) コンソメ
	くまちゃんケーキ	チョコレート(ベルギー製造) 乳等を主要原料とする食品 クリーム 砂糖 卵 牛乳 小麦粉 カラメルソース 水あめ ココアパウダー ショートニング こんにゃくペースト チョコレート菓子 ぶどう糖 ゼラチン 粉あめ 全粉乳 デキストリン / 安定剤(加工でん粉 CMC 増粘多糖類) 加工でん粉 乳化剤 クロレラ抽出液 香料 グリシン 着色料(カラメル アカビート カカオ) セルロース 膨張剤 カゼインNa リン酸Ca 酸味料 光沢剤
カルピス	乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類	
3月8日 (水曜日) 426 Kcal	白おにぎり	米
	筍と豚肉のバター醤油	豚肉 筍 マーガリン(バター) コンソメ 醤油 塩コショウ
	レンコンフライ	れんこん 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	キャベツと錦糸卵のマヨサラダ	キャベツ 錦糸卵 人参 マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ
マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
3月9日 (木曜日) 392 Kcal	ハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C. 香料
	ナポリタン	スパゲッティー ハム 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン(冷) ケチャップ とんかつソース 油
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
3月10日 (金曜日) 513 Kcal	豚汁うどん	うどん 豚肉 人参 大根 ちくわ 小芋(冷) うすあげ みそ かつおだし
	バナナ	バナナ
	牛乳	
3月13日 (月曜日) 426 Kcal	白おにぎり	米
	八宝菜(缶)	イカ 豚肉 白菜 筍 マッシュルーム ヤングコーン 絹さや きくらげ 人参 中華だし 醤油 塩コショウ 片栗粉
	手作りコロッケカレー風味	じゃがいも 牛肉 豚肉 玉ねぎ カレー粉 スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	揚げなすの中華煮	なす 油 鶏ミンチ 中華だし 醤油 砂糖 塩 コショウ ごま油
カリフラワーとコーンの香味和え	カリフラワー コーン パセリ 醤油 砂糖 みりん	
3月14日 (火曜日) 465 Kcal	カレーライス	ごはん 牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ コーン(冷) ポークビッツ とろけるカレー
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。  
仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。

株式会社 富喜屋

