





大和東保育園  
平成28年3月(弥生)献立

人参に多く含まれるβカロテンは、皮膚や目の粘膜・網膜を正常に保つ共に、免疫力を高めてガンや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。他にもビタミンA・C、カリウム、食物繊維などの栄養も豊富に含んでいます。皮の近くに多く含まれているため、できるだけ皮を薄くむくか、皮ごと食べることがおすすめです。また人参にはビタミンCを失活させるアスコルビナーゼという酵素が含まれているため



\*乳児には午前中、牛乳等がです。  
\*日々、安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
\*はクッキングメニューです。



日	月 29	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定			野菜の日	ひなまつり献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷりタンメン</li> <li>焼売</li> <li>中華胡瓜</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>かぶと胡瓜のしらす和え</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参おろしご飯</li> <li>春野菜のかき揚げ</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひなまつりちらし寿司</li> <li>鱈の西京焼き</li> <li>菜の花としめじのお浸し</li> <li>花人参の甘煮</li> <li>手まり麩のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>人参ドレッシングサラダ</li> <li>アスパラときのこのスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌焼きおにぎり</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットクッキー</li> <li>ホットミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜餅</li> <li>ひなあられ</li> <li>甘酒風ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんぱん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はりんご・マリービスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	7	8	9	10	11	12
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の照り焼き</li> <li>粉ふき芋</li> <li>厚揚げと人参の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンと野菜のトマト煮</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>豆乳チャウダー</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>人参入り豆腐ハンバーグ</li> <li>ごろごろ春野菜の和風マヨサラダ</li> <li>ほうれん草となめこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華風コンスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>春色コロック</li> <li>千切り野菜 ~玉葱ドレッシング~</li> <li>豆腐と若布の味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<p>卒園式</p> 
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト ~いちごソースがけ~</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華風炊き込みご飯</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットホットケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いなり寿司</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵サラダパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	誕生会	お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソースパグェッティ</li> <li>マセドアンサラダ</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>かぶと胡瓜のしらす和え</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参おろしご飯</li> <li>春野菜のかき揚げ</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケチャップライス</li> <li>えびフライ</li> <li>彩りポテトサラダ</li> <li>茹でブロッコリー</li> <li>キャロットポターージュ</li> <li>つぶつぶ苺のさわやかゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>人参ドレッシングサラダ</li> <li>アスパラときのこのスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのおにぎり</li> <li>春かぶの浅漬け</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットクッキー</li> <li>ホットミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツロールケーキ</li> <li>レモンティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牡丹餅</li> <li>せんべい</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>はりんご・マリービスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	21	22	23	24	25	26
予定	春分の日		野菜の日			
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンと野菜のトマト煮</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>豆乳チャウダー</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>かぶと胡瓜のしらす和え</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>人参入り豆腐ハンバーグ</li> <li>ごろごろ春野菜の和風マヨサラダ</li> <li>ほうれん草となめこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華風コンスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>春色コロック</li> <li>千切り野菜 ~玉葱ドレッシング~</li> <li>豆腐と若布の味噌汁</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色そぼろ丼</li> <li>大根と胡瓜のツナ和え</li> <li>白菜とえのきの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華風炊き込みご飯</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットホットケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いなり寿司</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵サラダパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	28	29	30	31		
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソースパグェッティ</li> <li>マセドアンサラダ</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の塩焼き(付)大根おろし レモン</li> <li>胡瓜と紅大根の甘酢漬</li> <li>春ごぼうのきんぴら</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネバネバ納豆丼</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>ほうれん草と人参の胡麻和え</li> <li>たっぷり春野菜の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レタスチャーハン</li> <li>中華ナムル</li> <li>白菜と肉団子のスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのおにぎり</li> <li>春かぶの浅漬け</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがバター</li> <li>牛乳</li> </ul>		