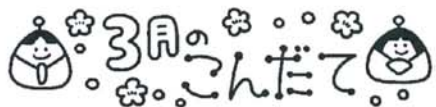




平成31年3月号  
あすなろ保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりのペースで、少しずついろいろな物が食べられるように成長してきましたね。卒園・進級おめでとうございます。



☆ 3月1日はひなまつりです。お昼は彩り華やかなちらし寿司、おやつにはさくらもちがです。

☆ 3月の献立は、きりん組さんのリクエスト献立を多く取り入れてます。アンケートをとりどのメニューが好きか答えてもらいます。色々な意見や好みが変わり、毎年楽しみにしています。

☆ 3月15日は「誕生日会・お別れ会・会食会」です。この日はバイキングメニューです。自分の食べたい物を係の先生に、取り分けてもらいます。「これが食べたいです」と言えるかな？



- 会食会バイキングメニュー
- ・バターロール・焼きそば・ハンバーグステーキ・ポテトフライ
  - ・春雨サラダ・茹でいんげん・ミニトマト・ミネストローネ・いちごバナナ・麦茶
  - ・3時のおやつ・・・チョコレートムース レモンティー



## アンケート結果発表



### ☆すきなおかず☆

- 1位 肉じゃが
- 2位 カレー
- 3位 まぐろカツ

♥人気のまぐろカツを抑えて1位は肉じゃがでした！後に白身魚のピザ風や、納豆・シチューと続きます♥

### ☆すきな副菜(サラダ・和え物)☆

- 1位 春雨サラダ
- 1位 マカロニサラダ
- 1位 わかめの酢の物

♥すきな副菜は上の3つは同率で1位でした。わかめ酢の物とは意外ですね。後にはミモザサラダが人気でした♥

### ☆すきなスープ☆

- 1位 なめこの味噌汁
- 2位 中華風コーンスープ
- 3位 むらくも汁

♥毎年なめこの味噌汁は人気ですね。3位には同率で鶏ちゃんこや野菜スープなどもランクインです♥

### ☆すきなおやつ☆

- 1位 チョコレートムース
- 2位 いもんブラン
- 3位 お好み焼き

♥ダントツ1位のチョコレートムースでした。ふラスクやクッキー類なども人気でした♥



アンケートのご協力ありがとうございました。きりん組のお家の方からたくさんのご意見をいただきました。赤ちゃんの頃からの給食の思い出など・・・小学校に行っても、頑張ってください。





あすなろ保育園



3月献立表



ひよこ・ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	金	りんご	ちらし寿司 しゅうまい ダブルポテトサラダ むらくも汁	さくらもち ほうじ茶	油揚げ 鶏卵 ロースハム	精白米 砂糖 いりごま さつまいも じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 桜もち (関東風)	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	514 Kcal	14.2 g	624 Kcal	18.0 g
2	土	牛乳 ウエハース	ごはん ふりかけ ハムカツ キャベツの浅漬け いよかん 味噌汁(三つ葉・豆腐)	シガレットロール 牛乳	ロースハム 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 サフラワー油 きょうごの皮 ソフトマーガリン 砂糖	キャベツ きゅうりにんじん いよかん 根みつば	604 Kcal	18.3 g	518 Kcal	16.8 g
4	月	ぼんかん	ごはん 肉じゃが もやし卵 かぶの梅おかかええ 味噌汁(きやべつ・油揚げ)	杏仁豆腐 おせんべい	ぶたかたのロース 鶏卵 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 甘せんべい	たまねぎ もやし 甘酢しょうが かぶの葉 かぶうめ調味漬 キャベツ 寒天 みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	410 Kcal	12.4 g	497 Kcal	15.3 g
5	火	牛乳 リッツ	ごはん 納豆和え 南瓜の甘露 ごぼうサラダ 味噌汁(えの、卵、わかめ)	りんごのホットケーキ 牛乳	納豆 しらす干し さきいか 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 ソフトマーガリン サフラワー油	だいこん かぼちゃ ごぼうにんじん きゅうり えのきたけ 塩わかめ りんご	486 Kcal	18.2 g	534 Kcal	18.8 g
6	水	麦茶 ちーかま	コンソメライス 山の幸のシチュー ポールウィンナー グリーンサラダ グレープフルーツ	ちんすこう ココア	若鶏むね ウィナーソーセージ 普通牛乳	精白米 調合油 和風ドレッシング 薄力粉 サフラワー油 砂糖	たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム水煮缶詰 レタス きゅうり コーン缶詰 粒トマト グレープフルーツ	440 Kcal	14.3 g	529 Kcal	15.9 g
7	木	フルーツポンチ	ごはん 白菜のバラ肉炒め ポテトフライ 味噌マヨネーズサラダ 味噌汁(青菜・エリンギ)	キャラメルポップコーン 牛乳	ぶたばら ロースハム 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき ごま油 フライドポテト サフラワー油 マヨネーズ マッシュマロ 無塩バター ポップコーン	はくさい 根深ねぎ キャベツ きゅうりにんじん こまつな エリンギ	489 Kcal	14.1 g	597 Kcal	17.4 g
8	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん サケの西京焼き 卵豆腐 水菜サラダ 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	クラッカークリームサンド 麦茶	さけ 淡色辛みそ 鶏卵 ささ身 まぐろ油漬缶詰	精白米 砂糖 調合油 ごま和風ドレッシング ソフトマーガリン ソーダークラッカー	切りみつば キャベツ いちご ジャム	462 Kcal	22.9 g	448 Kcal	25.3 g
9	土	一日入園 ♪パン・ジュース♪									
11	月	キウイフルーツ	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ きゅうちゃん漬け チーズすいとん	胡麻プリン	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 バルメザンチーズゼラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま	しょうが 切干しだいこん きゅうり コーン缶詰粒 きゅうりしろう漬 キャベツ にんじん 根深ねぎ 寒天	502 Kcal	17.6 g	580 Kcal	21.5 g
12	火	麦茶 マッシュマロ	ごはん 白身魚のピザ風味 コールスローサラダ オレンジわかめスープ	いもブラン レモンティー	めかじき プロセスチーズ 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワー油 サウザンドドレッシング さつまいも 砂糖 ソーダークラッカー	たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン キャベツ コーン缶詰 きゅうり オレンジ 塩わかめ 根深ねぎ レモン果汁	430 Kcal	13.9 g	451 Kcal	15.8 g
13	水	ヨーグルト	ごはん ふりかけ 焼ききょうご ひじきの煮付け 梅肉和え ジャージャーメン	ふらスク 麦茶	油揚げ す巻きかまぼこ ぶたのロース 赤色辛みそ 大豆	精白米 サフラワー油 砂糖 マヨネーズ 中華めん ごま油 片栗粉 親世か ソフトマーガリン	ひじき にんじん だいこん ブロッコリー 梅干し調味漬 にんにくしょうが 根深ねぎ コーン缶詰粒	482 Kcal	14.2 g	585 Kcal	16.2 g
14	木	りんご	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 塩もみキャベツ こんにやくのおかか煮 豚汁	北京まんじゅう 麦茶	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 しらす干し かつお節 ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 ごま こんにやく 砂糖 じゃがいも はちみつ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ	477 Kcal	13.7 g	586 Kcal	18.2 g
15	金	誕生日会・お別れ会・会食会									
16	土	バナナ	クリーム丼 レタスサラダ ぼんかん 野菜スープ(しいたけ・わかめ)	フルーチェ おせんべい	ぶたばら 普通牛乳 しらす干し ベーコン	ご飯 さといも 有塩バター ごま油 ババロア 甘せんべい	ほんしめじ たまねぎ レタス ぼんかん にんじん 生しいたけ 塩わかめ	450 Kcal	11.0 g	535 Kcal	13.6 g
18	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん 鶏のから揚げ トマトサラダ 煮豆 中華風コーンスープ	手作りおこし 牛乳	鶏むね皮なし しらす干し 豆きんとん 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー油 和風ドレッシング おこし マッシュマロ 無塩バター ごま	しょうが にんにく トマト きゅうり かいわれ コーン缶詰クリーム ゆで根みつば あおのり	519 Kcal	19.6 g	527 Kcal	20.9 g
19	火	麦茶 ラムネ	ごはん 魚ふりかけ 煮込みおでん マカロニサラダ キウイフルーツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	お好み焼き 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ウィナーソーセージ 焼き竹輪 うずら卵水煮缶詰 かに かまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 さくらえび 素干し かつお節 鶏卵	精白米 ごま しらたき 砂糖 マカロニ・スバゲティ マヨネーズ サフラワー油 車ふ	焼きのり だいこん コーン缶詰粒 ゆで根みつば キウイフルーツ なめこ水煮缶詰 キャベツ 根深ねぎ	514 Kcal	17.2 g	530 Kcal	21.9 g
20	水	牛乳 するめいか	ごはん ファイバーカレー ミモザサラダ 福神漬 いちご	生クリームクッキー カルピス	ぶたもも ゆで卵 ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしろう漬 いちご	450 Kcal	20.8 g	444 Kcal	9.9 g
22	金	いよかん	ごはん まぐろカツ 線キャベツ 大根の煮物 味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)	ヨーグルト和え(春) 麦茶	くろかじき 鶏卵 ぶたばら 淡色辛みそ 油揚げ ヨーグルト	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 砂糖	キャベツ だいこん かぶの葉 バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 いちご	384 Kcal	16.7 g	437 Kcal	20.1 g
23	土	卒園式 (バナナ・ごきつねご飯・胡瓜の浅漬け・オレンジ・味噌汁・麦茶 おやつ・・・おせんべい・カルピス おみやげ・・・お赤飯)									
25	月	麦茶 リッツ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 粉吹芋 ごまたくあん 味噌汁(もやし・まいたけ)	バナボン 牛乳	生揚げ ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま ホットケーキミックス サフラワー油	生しいたけ たけのこ水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにくしょうが たくあん漬 きゅうり もやし ゆでまいたけ バナナ レモン果汁	411 Kcal	12.1 g	512 Kcal	15.3 g
26	火	牛乳 ウエハース	ごはん 磯辺揚げ わかめの酢の物 鶏ちゃんこ	フルーツゼリー(もも、みかん) 麦茶	焼き竹輪 しらす干し 鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 板こんにやく ごま オレンジゼリー	くりかぼちゃ 塩わかめ きゅうり だいこん にんじん はくさい 根深ねぎ もも缶詰 みかん缶詰	629 Kcal	18.8 g	555 Kcal	17.2 g
27	水	ヨーグルト	わかめごはん とんとん汁 五色卵 かぶのあさ漬け りんご	チーズぱん 牛乳	ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 しばえび 普通牛乳 バルメザンチーズ	ご飯 板こんにやく サフラワー油 薄力粉 ごま 有塩バター 調合油 白玉粉	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん まいたけ えのきたけ あさつき きゅうり かぶりんご	464 Kcal	18.6 g	537 Kcal	20.9 g
28	木	キウイフルーツ	ごはん マーボー豆腐 南瓜のいとこ煮 もやしのカレー酢和え 味噌汁(チンゲン菜・たけのこ・ごま油)	ホットビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 ゆで小豆缶詰 ロースハム 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 薄力粉 メーブルシロップ	生しいたけ 根深ねぎ くりかぼちゃ もやし きゅうり チンゲンサイ	502 Kcal	15.9 g	563 Kcal	18.3 g
29	金	麦茶 おせんべい	ごはん 鮭のタルタルソース 人参グラッセ 青菜の胡麻和え 味噌汁(大根、なめこ)	フルーツ寒天 マンナ	さけ 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ 砂糖 いりごま ハードビスケット	たまねぎ バセリ にんじん ほうれんそう だいこん なめこ水煮缶詰 寒天 バナナ バインアップル缶詰 もも缶詰 キウイフルーツ みかん缶詰	488 Kcal	16.8 g	529 Kcal	19.7 g
30	土	バナナ	スパゲティナポリタン 茹ブロッコリー ヨーグルト はんぺんスープ	味噌蒸しパン 牛乳	ベーコン バルメザンチーズ 鶏卵 はんぺん 普通牛乳 淡色辛みそ	マカロニ・スバゲティ サフラワー油 いりごま 薄力粉 ソフトマーガリン 砂糖	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム水煮缶詰 トマトケチャップ ブロッコリー 根みつば	421 Kcal	15.4 g	450 Kcal	16.3 g