



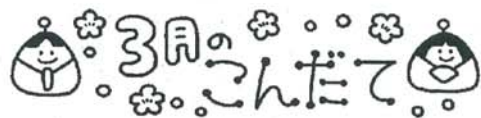
令和2年 3月号  
あすなろ保育園



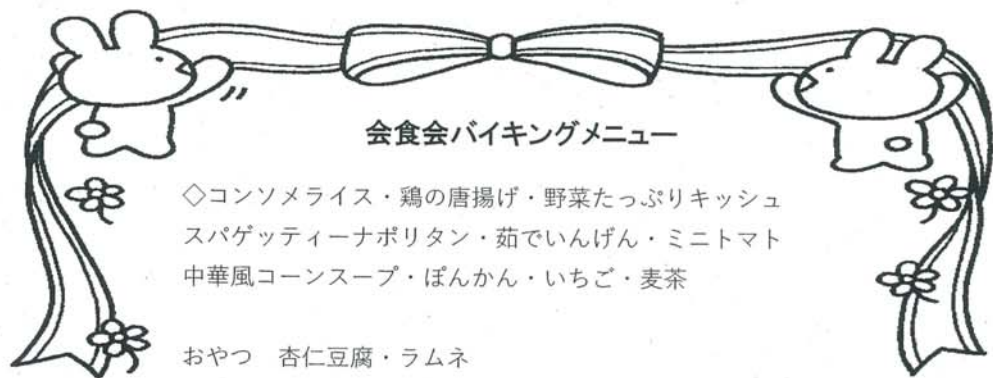
## アンケート結果発表



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。きりん組さんのリクエスト献立も始まります。どんな献立が思い出に残っているのかとても楽しみです。ほかのクラスのお友だちも色々なものが食べられるようになり、みんな元気に卒園・進級です。



- ☆ 3月3日はひなまつりです。お昼はちらし寿司、おやつには桜もちがです。
- ☆ 3月18日は「誕生日会・お別れ会・会食会」です。この日の給食はバイキングメニューです。自分の食べたい物を係りの先生に伝え取り分けてもらいます。
- ☆ 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。その年により、好みが違うので毎年楽しみにしています。



### 会食会バイキングメニュー

◇コンソメライス・鶏の唐揚げ・野菜たっぷりキッシュ  
スパゲッティ・ナポリタン・茹でいんげん・ミニトマト  
中華風コーンスープ・ぼんかん・いちご・麦茶

おやつ 杏仁豆腐・ラムネ



### ◇すきなおかず◇

- 1位 白身魚のオーロラ焼
- 2位 カレー
- 3位 かにしゅうまい

★1位はお魚料理とは意外でした。後はミートボール・わかめごはんと続きます

### ◇すきな副菜（サラダなど）◇

- 1位 南瓜の甘煮
- 2位 ブロccoliーとしめじのサラダ
- 3位 わかめの酢の物

★和風の煮物が1位でした。ひじきのサラダや水菜サラダも人気でした

### ◇すきなスープ（汁物）◇

- 1位 中華風コーンスープ
- 2位 チーズすいとん
- 2位 味噌汁（なめこなど）

★スープ部門は多くの意見で中華風コーンスープが人気でした味噌汁も多くの支持がありました。

### ◇すきなおやつ◇

- 1位 いもんブラン
- 2位 チョコレートムース
- 3位 おこし

★おやつ部門も多くの意見でいもんブランが1位でした。意外にもおこしが人気でした。

アンケートのご協力ありがとうございました。  
たくさんのお給食の思い出を記していただきました。  
小学校に行ってもがんばって下さい！





# 3月献立表



## あすなろ保育園

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	ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん	
								カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
2	月	牛乳 リッツ	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	フルーチェ マンナ 麦茶	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 パルメザンチーズ	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 ババロア ハードビスケット	しょうが 切干しいんごん きゅうり コーン缶詰 きゅうりしょうゆ漬 キャベツ にんじん 根深ねぎ	603 Kcal	20.4 g	569 Kcal	20.6 g
3	火	ぼんかん	ちらし寿司 しゅうまい ダブルポテトサラダ ミニトマト 白菜とあさりのスープ	さくらもち ほうじ茶	油揚げ 鶏卵 ロースハム あさり水煮缶詰 普通牛乳	精白米 砂糖 いりごま さつまいも じゃがいも マヨネーズ 有塩バター 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 ミニトマト はくさい	522 Kcal	16.3 g	654 Kcal	20.4 g
4	水	麦茶 おせんべい	ごはん まぐろカツ 塩もみキャベツ カレマカロニサラダ 味噌汁(青菜・エリンギ)	手作りおこし牛乳	くるかじき 鶏卵 しらす干し ロースハム 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 バン粉 サラワー油 砂糖 ごま マカロニス パグティ マヨネーズ おこし マシュマロ 無塩バター	キャベツ たまねぎ きゅうり ごまつな エリンギ あおのり	540 Kcal	21.2 g	576 Kcal	24.8 g
5	木	ヨーグルト	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ ひじきの煮付け 梅肉和え ジャージャーメン	ココアクッキー牛乳	油揚げ かつお節 ぶたロース 赤色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 サラワー油 砂糖 中華めん ごま油 片栗粉 ソフトマーガリン 薄力粉	ひじき にんじん きゅうり 梅干し調味漬 えのきたけ にんにくしょうが 根深ねぎ コーン缶詰粒	454 Kcal	15.3 g	567 Kcal	17.8 g
6	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん ビックミートボール 千草煮 ミニトマト 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	北京まんじゅう牛乳	ミートボール 油揚げ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 薄力粉 はちみつ サラワー油	ほうれんそう にんじん もやし しょうが ミニトマト キャベツ	523 Kcal	17.8 g	523 Kcal	17.8 g
7	土	バナナ	豚たま丼 わかめサラダ ぼんかん 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	フルーツゼリー(もも、みかん) 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ	精白米 三温糖 和風ドレッシング オレンジゼリー	たまねぎ にんじん さやいんげん 塩わかめ きゅうり コーン缶詰粒 トマト ぼんかん 根深ねぎ 生しいたけ もも缶詰 みかん缶詰	368 Kcal	12.9 g	428 Kcal	15.8 g
9	月	牛乳 マンナ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 粉吹芋 たくあん 味噌汁(もやし・しいたけ)	りんごのホットケーキ 牛乳	生揚げ ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 ソフトマーガリン サラワー油	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 もやし ゆでまいたけりんご	561 Kcal	16.4 g	529 Kcal	15.4 g
10	火	麦茶 ラムネ	ごはん カルシウム納豆 南瓜のいとこ煮 春雨の酢のもの 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	揚げパン(ココア) 牛乳	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび素干し ゆで小豆缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 普通牛乳	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 コッパン サラワー油 三温糖 グラニュー糖	だいごん くりかぼちや きゅうりに にんじん あさつき	548 Kcal	18.3 g	553 Kcal	22.7 g
11	水	りんご	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 ごぼうスープ	カルピスみかんゼリー 麦茶	さけ 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ 砂糖 いりごま	たまねぎ バセリ にんじん ほうれんそう ごぼう えのきたけ チンゲンサイ レモン果汁 みかん缶詰	376 Kcal	16.0 g	445 Kcal	20.2 g
12	木	牛乳 するめいか	ごはん コーンクリームシチュー ポイルウィンナー レタスサラダ いよかん	ポテトフライ 麦茶	普通牛乳 鶏むね ウインナーソーセージ しらす干し	ご飯 いりごま じゃがいも ごま油 フライドポテト サラワー油	塩昆布 にんじん 冷凍えだまめ たまねぎ コーン缶詰クリーム ブロッコリー レタス いよかん	479 Kcal	25.4 g	468 Kcal	15.5 g
13	金	麦茶 クッキー	ごはん ツナカレー ミモザサラダ 福神漬 バナナ	ちんすこう 牛乳	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも サラワー油 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしょうゆ漬 バナナ	548 Kcal	10.8 g	601 Kcal	12.5 g
14	土	牛乳 リッツ	チキンライス ス克蘭ブル エッグ 茹ブロッコリー りんご野菜スープ(えのき・もやし)	プリン 麦茶	鶏もも ベーコン 鶏卵 プリン 普通牛乳	ご飯 有塩バター いりごま	たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 トマトキャブ ほんしめじ ブロッコリー りんご にんじん もやし えのきたけ	496 Kcal	15.2 g	433 Kcal	13.8 g
16	月	グレープフルーツ	ごはん 生姜焼肉 フライ南瓜 春雨サラダ 味噌汁(いんげん・シメジ)	シガレットロール 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま サラワー油 はるさめ マヨネーズ きょうざの皮 ソフトマーガリン 砂糖	しょうが かぼちゃ きゅうりにんじん さやいんげん ぶなしめじ	427 Kcal	15.2 g	505 Kcal	18.3 g
17	火	牛乳 おせんべい	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーしめじのサラダ ワンタンスープ バナナ	大学芋 麦茶	まかじき パルメザンチーズ	精白米 調合油 ごま マヨネーズ しゅうまいの皮 さつまいも 砂糖	ブロッコリー ぶなしめじ 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん ほんしめじ バナナ	506 Kcal	18.0 g	480 Kcal	17.6 g
18	水	お別れ会・会食会・誕生日会									
19	木	いよかん	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー酢和え 芋の甘煮 むらくも汁	ふらスク 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 鶏卵 大豆 普通牛乳	精白米 砂糖 さつまいも 片栗粉 親世 ソフトマーガリン	生しいたけ 根深ねぎ もやし きゅうりにんじん たまねぎ チンゲンサイ	470 Kcal	16.6 g	537 Kcal	19.4 g
21	土	牛乳 ウエハース	焼きうどん かぶの梅おかかあえ バナナ 味噌汁(三ツ葉・豆腐)	ポップコーン 牛乳	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	ゆでうどん 砂糖 サラワー油 ポップコーン	はくさい にんじん 根深ねぎ かぶの葉 かぶのめ調味漬 バナナ 根みつば	579 Kcal	18.6 g	491 Kcal	17.2 g
23	月	麦茶 クッキー	ごはん かにしゅうまい こんにやくのおかか煮 水菜サラダ 味噌汁(にら、卵)	いもプリン レモネード	ぶたひき肉 かにかまぼこ かつお節 ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにやく サラワー油 砂糖 ごま 和風ドレッシング さつまいも ソードクラッカー はちみつ	たまねぎ 干しいたけ しょうが 切りみつば にら レモン果汁	522 Kcal	15.8 g	581 Kcal	19.1 g
24	火	りんご	ごはん 鮭の香味蒸し ポパイサラダ いよかん 田舎汁	豆腐ドーナツ ココア	さけ しらす干し 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス 調合油 砂糖	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば ほうれんそう キャベツ にんじん いよかん ごぼう かぼちゃ	466 Kcal	19.5 g	557 Kcal	24.4 g
25	水	牛乳 マシュマロ	わかめごはん とんとん汁 五色いんげんのツナマヨ和え ミニトマト	ヨーグルト和え 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 しばえび かつお油漬缶詰 ヨーグルト	ご飯 板こんにやく サラワー油 薄力粉 ごま 有塩バター 調合油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう だいごん まいたけ えのきたけ あさつき さやいんげん ミニトマト バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰	481 Kcal	16.0 g	458 Kcal	16.5 g
26	木	麦茶 ラムネ	ごはん ヘルシーミートローフ 花野菜のソテー きゅうちゃん漬け わかめスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 バン粉 調合油 ごま 薄力粉 ソフトマーガリン 砂糖	たまねぎ トマトキャブ にんじん アスパラガス ブロッコリー コーン缶詰粒 カラフラワー きゅうりしょうゆ漬 塩わかめ 根深ねぎ レーズン	499 Kcal	14.7 g	501 Kcal	18.5 g
27	金	ヨーグルト	ごはん 白身魚のオーロラ焼き キャベツの浅漬け りんご ささみスープ	フルーツ寒天 おせんべい	くるかじき 若鶏ささ身 木綿豆腐	精白米 サラワー油 マヨネーズ 甘せんべい	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマトキャブ きゅうり にんじん りんご だいごん えのきたけ 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	374 Kcal	16.4 g	425 Kcal	17.9 g
28	土	卒園式 (ぼんかん・磯ごはん・コールスローサラダ・りんご・味噌汁 おやつ・・・おせんべい・麦茶 おみやげ・・・お赤飯)									
30	月	牛乳 おせんべい	ごはん 里芋と厚揚げの煮物 卵豆腐 ひじきサラダ 味噌汁(にら、もやし)	コーンフレーク おこし カルピス	ぶたかたロース 生揚げ ずら卵水煮缶詰 鶏卵 ロースハム 淡色辛みそ 乳酸菌飲料	精白米 サラワー油 さといも 砂糖 マヨネーズ マシュマロ 無塩バター コーンフレーク	にんじん たけのこ水煮缶詰 生しいたけ ブロッコリー ひじき きゅうりにら もやし	428 Kcal	13.6 g	499 Kcal	16.6 g
31	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん ドライカレー かみかみサラダ いちごきのこスープ	チョコレートムース 麦茶	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 ささいか ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 サラワー油 ごま油 砂糖 カバーリング チョコレート	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいごん きゅうり いちご 生しいたけ えのきたけ はくさい	473 Kcal	16.1 g	460 Kcal	15.4 g