

3月おやつ献立



月	火	水	木	金
			1日 きなこ蒸しパン	2日 カップde押しずし
5日 桃入りミルクゼリー	6日 古代赤飯のおにぎり (こんぶ・おかか)	7日 みたらし団子	8日 じゃこのおこげ	9日 鬼まんじゅう
12日 ぼたもち	13日 チキンスティック	14日 鮭のおにぎり	15日 ジャガイモのチーズ焼き	16日 ごぼうチップ 柑橘くだもの
19日 サーターアンダギー	20日 オレンジはちみつケーキ	21日 春分の日	22日 大学芋	23日 発芽玄米おにぎり
26日 伊予柑・元気豆	27日 きなこ団子	28日 チョコバナナ	29日 セルフカレーパン	30日 いちご お煎餅(市販品)

梅の花もやっと見ごろを迎え、穏やかな昼の日差しに訪れる春を感じる日々です。しかしまだまだ寒い日も多く、今年はインフルエンザも未だに流行っています。無事に春休みや年度末をむかえられるよう、くだものや芋、米を多く使ったヘルシーなおやつをお届けします。

3月は桃の節句に合わせ、桃を使ったゼリーや押しずしを作ります。カップで作る押しずしは、型もいらず簡単に作ることができますので、ぜひお子さまに様子や感想を聞いてみてください。

6日は古代赤飯で赤く色づいたおにぎりを作り、子どもたちの一年間の頑張りをたたえます。野生種である古代米は、品種改良された米よりも栄養価が高いのが特徴です。栄養満点の古代赤飯を食べて、進級にそなえましょう♪27日は新学期に「いい予感」を期待し、「伊予柑」を出したいと思います。

3月おやつ献立アレルギー表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
												1日				2日			
												きなこ蒸しパン				カップde押しずし			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
5日				6日				7日				8日				9日			
桃入りミルクゼリー				古代赤飯のおにぎり (こんぶ・おかか)				みたらし団子				じゃこのおこげ				鬼まんじゅう			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
12日				13日				14日				15日				16日			
ぼたもち				チキンスティック				鮭のおにぎり				ジャガイモのチーズ焼き				ごぼうチップ・柑橘			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
19日				20日				21日				22日				23日			
サーターアンダギー				オレンジはちみつケーキ				春分の日				大学芋				発芽玄米おにぎり			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
26日				27日				28日				29日				30日			
伊予柑・元気豆				きなこ団子				チョコバナナ				セルフカレーパン				いちご・お煎餅			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋

【アレルギー表記について】 * おやつにそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。 * 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

