



R6年3月献立表

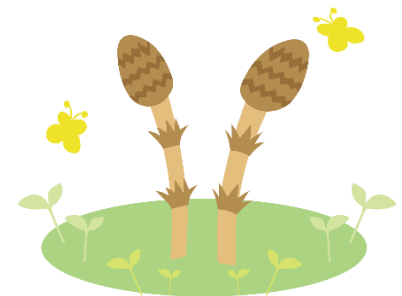


作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3日 (日)
朝					食パン ジャム 鶏つみれの煮物 いんげんの豆乳スープ アルナヨーグルト	アルナパン 玉子焼き 白菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	こしあんぱん カリフラワーとウインナーのソテー しろなの洋風お浸し アルナヨーグルト
昼					御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーのレモンレザダ 味噌汁(おくら・花麩)	ご飯 白身魚のソテー 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン・黄桃)
おやつ					ゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜					御飯 千草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんサラダ ちりめん山椒

／ 弥 生 ／

やわらかい春の日差しがうれしい季節を迎えました♪
 野山が若草色に染まり、そこここに早春の息吹を感じます！
 柿生アルナ園の桜が満開になるのが楽しみです♪






R6年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)	3月10日 (日)
朝	食パン ジャム 磯巻き卵 大根と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン かみつみれの煮物 クラムチャウダー アルナヨーグルト	ミニクリームパン もやしとウインナーのスープ アスパラの大葉ドレサラダ アルナヨーグルト	蒸しパン クリームチキン 豚肉といんげんのスープ アルナヨーグルト	食パン ジャム 5品目具材の玉子焼き じゃがいもと豚肉のカレースープ アルナヨーグルト	アルナパン チンゲン菜とベーコンのスープ マカロニサラダ アルナヨーグルト	抹茶リング 千草焼き キャベツとウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	御飯 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のサラダ 味噌汁(白菜・人参)	野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサラダ	親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 赤だし(豆腐)	御飯 白身魚のカツ キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根) 洋なしのオレンジジュレ	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 山芋と油揚げの煮物 アスパラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)
おやつ	のみもの	バウムクーヘン	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬け	御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(ソーメン・花麴) フルーツ(パイン・白桃)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのおからサラダ 豚汁

3月3日(日)昼食
『ひな祭り』



＼3月3日は ひな祭り ／

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う「桃の節句」の行事を指します。


ひな祭りの代表的な食べ物に甘酒がありますが、昔は邪気払いの為に白酒を飲む習慣がありました。子ども向けに祝う現代のひな祭りには、栄養価が高く甘くて飲みやすい甘酒が代用されるようになったそうです。



R6年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
朝	食パン ジャム 海鮮豆腐ステーキ 白菜と豚肉のトマトスープ アルナヨーグルト	チキングラタンパン ほうれん草のオムレツ カリフラワーのマヨサラダ アルナヨーグルト	ミニチョコクリーム ポテトミンチ巻き しろなとウインナーのスープ アルナヨーグルト	たまごサラダパン 照り焼き風肉団子 キャベツとベーコンのポトフ アルナヨーグルト	食パン ジャム カニカマ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ アルナヨーグルト	アルナパン チキンピカタ 白菜とベーコンのカレースープ アルナヨーグルト	アルナパン 大豆ミートハンバーグ スープ アルナヨーグルト
昼	運動会 ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜のピーナツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麹焼き クーブイリチー[沖縄県郷土料理] 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	＼誕生会・供養の日/ お赤飯 天ぷら 天つゆ フルーツ 赤出汁	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソテー じゃがいもと豚肉の煮物 白菜の梅かつお和え 味噌汁
おやつ	ミニあんぱん 	ババロア	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 鶏の唐揚げ キャベツの塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) パイ	御飯 銀ひらすの山椒煮 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツの塩麹レサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ)

3月14日(木)昼食
『クーブイリチー』
[沖縄県郷土料理]



＼沖縄県の郷土料理 クーブイリチー／

沖縄県の郷土料理のクーブイリチーは「クーブ=昆布」「イリチー=炒め物」を示しています。昆布は「よろこぶ」の語呂からお祝い料理として結婚式などのお祝いでも食べられているそうです。アルナ園のクーブイリチーは本場よりも昆布の量を少なくし、食べていただきやすいレシピに工夫しております。



R6年3月献立表

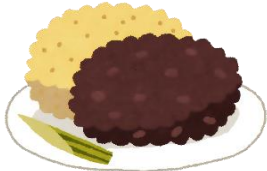


作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
朝	食パン ジャム 玉子焼き ブロッコリーのハンパントレサラダ アルナヨーグルト	ミルクツイスト 鶏肉のグリル 白菜とウインナーのポトフ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン ハムチーズピカタ しろなとちくわの麦味噌和え アルナヨーグルト	黒糖クリームパン キャベツとウインナーのソテー かぼちゃポタージュスープ アルナヨーグルト	食パン ジャム チキンナゲット(トマトソース) 豚肉とうまい菜のスープ アルナヨーグルト	アルナパン いんげんとベーコンのソテー クラムチャウダー アルナヨーグルト	チョコツイスト プレーンオムレツ 豚肉とブロッコリーの豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ) マンゴー	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンの塩バターソテー 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風	ぼたもち(あんこ・きなこ) 漬け物 清汁 	ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ハンバーグ 小松菜とちくわの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃のピーチジュレ	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(もやし・人参)	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)
おやつ	のみもの	豆乳かすてら	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 豚のクワ焼き 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	御飯 銀ひらすの煮付け れんこんとちくわの炒め生酢 マカロニサラダ 赤だし(絹揚げ・しいたけ)

＼優しい甘みと、モチモチとした触感 ぼたもち ！／

3月20日(水)昼食
『ぼたもち』



ぼたもちの材料でもある小豆の赤色は、古来より魔除けの力がありお餅は五穀豊穡を意味すると言われてきました。
春のお彼岸にはご先祖への供養とともにお供えしていた風習が春分の日にはぼたもちを食べる習慣につながったと言われています。





R6年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)	
朝	食パン ジャム ポロニアソーセージ 鶏肉と里芋のスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン かに玉 大根のハンパントレサラダ アルナヨーグルト	ミニあんぱん もやしとベーコンのソテー じゃがいもと鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	ミルクツイスト スクランブルエッグ ブロッコリーのピーナッツ和え アルナヨーグルト	食パン ジャム 野菜ミンチ巻き カリフラワーとベーコンのスープ アルナヨーグルト	アルナパン でんぶ入りだし巻き卵 じゃがいもポタージュスープ アルナヨーグルト	抹茶リング えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味トレサラダ アルナヨーグルト	
昼	稲荷寿司 あんかけにゅうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーのごまトレサラダ	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツの塩麹トレ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参)			御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツのわさび和え 味噌汁(もやし・油揚げ)
おやつ	のみもの	よもぎまんじゅう	のみもの	のみもの	お花見まんじゅう	クロレラ	ヤクルト400W	
夜	御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) みかん	御飯 ミートローフ風 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍)	ゆかり御飯 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 中華スープ マンゴー	御飯 シロガネタラのソテー 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	

