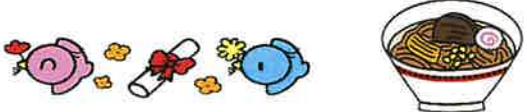


3月の献立予定表



沼館保育園

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー 小松菜と 人参のおかか和え トマト 大豆とかぶのスープ	さばの醤油煮 じゃが芋のグラタン ほうれん草と 人参のおひたし きりたんぼ汁	チキンロール 炒り卵と小松菜の 和え物 トマト ミネストローネ	ほっけのフライ 春雨のサラダ ブロッコリーの おひたし 具たくさん味噌汁	沼保特製ラーメン 豚バラ肉と 野菜の甘辛煮 煮卵・ねぎ	鶏肉と キャベツの味噌炒め トマトのチーズ焼き ブロッコリーの おひたし かぼちゃのポターージュ
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり ウエハース	ミニおにぎり・牛乳
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ ひじき煮 えのき茸と ほうれん草の味噌汁	煮魚(赤魚) 切り干し大根の ヨーグルト和え ほうれん草のおひたし 味噌けんちん汁	チキンカレー ツナ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	えびフライ 野菜サラダ ミニトマト 五目汁	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 揚げかぼちゃの おかか和え 野菜汁	卒園式 
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・ウエハース	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	豚肉の甘辛煮 炒り卵と ほうれん草の和え物 ミニトマト 畑のスープ	焼き魚(さば) 変わり麻婆豆腐 ブロッコリーの おひたし 鉄分たっぷり味噌汁	酢鶏 スパゲティサラダ 小松菜のおひたし 胡麻入り味噌汁	さわらのから揚げ チャプチェ トマト 大根と ほうれん草の味噌汁	春分の日 	鶏手羽元の酢醤油煮 ゆで卵 ほうれん草の おかか和え 海と森のスープ
おやつ	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳		ミニおにぎり・牛乳
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	松風焼き もやしとほうれん草の カレーマヨ和え トマト 白菜のスープ	赤魚のから揚げ キャロットラペ グリーンサラダ 豚肉と こんにゃくの味噌汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き かぼちゃのサラダ 小松菜のおひたし 和風クリームスープ	焼き魚(塩鮭) しめじと 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの ヨーグルト和え きりたんぼ汁	ポークカレー 大根サラダ ゆで卵 ラッシー	ささみのチーズフライ 三色ナムル トマト 豆乳の味噌汁
おやつ	おにぎり・牛乳	お誕生会 (パンケーキ・牛乳)	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ウエハース	バナナ・牛乳
	30(月)	31(火)	<p>今年度も残りわずかとなり、もうすぐ卒園、進級ですね。 3月6日は年長さんを送る会です。その日は、子供たちのリクエストメニューから始まった恒例のとりガラをベースにしたしょうゆラーメン(沼館保育園特製ラーメン)です。 どうぞお楽しみに！</p> 			
昼食	焼き肉 中華サラダ ブロッコリーの おかか和え とうもろこしと 卵のスープ	さばの竜田揚げ ほうれん草の チーズ炒め 切り干し大根の煮物 ミルクスープ				
おやつ	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳				

ブロッコリーについて



2026年度から「指定野菜」に仲間入り！実は一番多く含まれるビタミンCはレモン以上で、風邪予防におすすめです。また、野菜には珍しくタンパク質も豊富で体づくりを支えてくれるため、当園でも週1~2回給食に取り入れています。

冬場、つぼみの表面が紫色になるのは、寒さに耐えて甘みを蓄えた美味しい証拠です。茎まで栄養たっぷりのブロッコリーを園でもお家でももりもり食べて元気に過ごしましょう！

※「指定野菜」とは、

キャベツや玉ねぎ、じゃが芋など、国が「食卓に欠かせない、私たちの健康を守るために特に重要」として選んだ消費量が多い14種類の野菜のことです。2026年度からはブロッコリーも新しく仲間に加わり、全部で15種類になります。