

くるみの部屋 3月 予定献立表

2025年 3月1日

りすのき保育園

		午前食 10:00~										
		12ヶ月頃~ (完了期食)		18ヶ月頃~ (移行期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		18ヶ月頃~ (移行期食)				
1 15 29	土	しらすうどん かぼちゃの そばろ煮	(玉ねぎ・人参) 青菜のお浸し	くだもの	しらすうどん かぼちゃの そばろ煮	(玉ねぎ・人参) 青菜のお浸し	くだもの	おにぎり みそ汁 鮭と野菜煮 粉ふき芋	くだもの	おにぎり みそ汁 鮭と野菜煮	くだもの	
3	月	軟飯 揚げ肉団子	すまし汁 (麩・あおさ) 野菜ののり和え	くだもの	軟飯 揚げ肉団子	すまし汁 (麩・あおさ) 野菜ののり和え	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	スープ ブロッコリー ごま和え	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	くだもの
4 18	火	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・なめこ) 二色お浸し	くだもの	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・なめこ) 二色お浸し	くだもの	パンケーキ 肉団子トマト煮	キャベツスープ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ 肉団子トマト煮	くだもの
5 19	水	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (豆腐・わかめ) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (豆腐・わかめ) キャベツサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚のおろし煮	くだもの
6	木	軟飯 煮魚	みそ汁 (大根・人参) 青菜のナムル	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (大根・人参) 青菜のナムル	くだもの	しらすうどん 肉じゃが	(白菜・人参) わかめ煮	くだもの	しらすうどん 肉じゃが	くだもの
7 21	金	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (えのき・麩) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (えのき・麩) キャベツサラダ	くだもの	わかめ雑炊 鮭と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) さつまいも煮	くだもの	わかめ雑炊 鮭と野菜の煮物	くだもの
8 22	土	ちゃんぽんうどん 豆腐のしらす あんかけ	(キャベツ・人参) かぼちゃ煮	くだもの	ちゃんぽんうどん 豆腐のしらす あんかけ	(キャベツ・人参) かぼちゃ煮	くだもの	おにぎり 魚の西京焼き	みそ汁 青菜と麩のお浸し	くだもの	おにぎり 魚の西京焼き	くだもの
24	月	軟飯 マーボ白菜	わかめスープ 大根サラダ	くだもの	軟飯 マーボ白菜	わかめスープ 大根サラダ	くだもの	パン 魚の野菜 あんかけ	かぼちゃスープ グリーンマッシュ	くだもの	パン 魚の野菜 あんかけ	くだもの
11 25	火	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) 野菜の ネバネバ和え	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) 野菜の ネバネバ和え	くだもの	中華煮込み うどん ハンバーグ	(わかめ・人参) ゆでブロッコリー	くだもの	中華煮込み うどん ハンバーグ	くだもの
12 26	水	パン 肉団子棒	スープ カボチャサラダ	くだもの	パン 肉団子棒	スープ カボチャサラダ	くだもの	軟飯 魚と青菜煮	みそ汁 人参甘煮	くだもの	軟飯 魚と青菜煮	くだもの
13 27	木	軟飯 鮭とキャベツの みそ煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) さつまいも煮	くだもの	軟飯 鮭とキャベツの みそ煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) さつまいも煮	くだもの	パンケーキ ポークビーンズ	スープ 青菜ソテー	くだもの	パンケーキ ポークビーンズ	くだもの
14 28	金	軟飯 肉じゃが	きのこスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	きのこスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	蒸しパン 鮭ハンバーグ	スープ キャベツの のり和え	くだもの	蒸しパン 鮭ハンバーグ	くだもの
17 31	月	軟飯 魚のケチャップ煮	みそ汁 (しめじ・麩) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 魚のケチャップ煮	みそ汁 (しめじ・麩) キャベツサラダ	くだもの	わかめ雑炊 ミートローフ	(白菜・人参) 蒸かし芋	くだもの	わかめ雑炊 ミートローフ	くだもの
10	月	ミートうどん じゃが芋サラダ	きょうちんスープ キャベツスープ	くだもの	ミートうどん じゃが芋サラダ	きょうちんスープ キャベツスープ	くだもの	おにぎり 魚の人参 おろし煮	スープ 青菜のお浸し	くだもの	おにぎり 魚の人参 おろし煮	くだもの

旬の食材
しらす・大根・きゃべつ
白菜・ほうれん草・小松菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご

お部屋別に食事の展示を
しています。
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



Main menu table with columns for date, day, meal type (breakfast, lunch, afternoon snack), and specific food items. Includes allergen information like 'なつめ (1才児) まつぼっくり (2才児) どんぐり (3~5才児)'.

身につけたい食事マナー

Handwriting practice section titled 'お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう'. Includes illustrations of correct chopstick use and text explaining the importance of practice.

Request section titled '~リクエスト献立~'. Contains text about the monthly request menu, a list of allergen-free items, and a note about the 'たくさん食べて大きくなったかしのみさん' (Eating a lot and growing up, Miss Kashi).

<今月の主な食事予定>
3日(月) ひな祭り ... ひなまつりご飯でお祝います。
10日(月) こりすレストラン・誕生会 ... お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。
11日(火) 遠足...どんぐりクラスはお弁当の用意をお願いします。
13日(木) かしのみリクエストクッキング... かしのみがおやつを作って、くぬぎ・しいのみに振舞います。

<アレルギー表示>
アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
★ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。
● 今月のくだもの ●
りんご・いちご・かんきつ類 から選んで食べています。

Table showing daily nutrient intake goals: 3~5歳児 (1~2才児) vs 家庭での摂取量. Columns include Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。