

くるみの部屋 3月 予定献立表 2018年3月1日 りすのき保育園

		午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
15	木	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (なめこ・豆腐) 小松菜のお浸し	くだもの	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (なめこ・豆腐) 小松菜のお浸し	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ 粉ふき芋	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ	くだもの
2	金	軟飯 魚の揚げ煮	すまし汁 (人参・麩) ブロッコリーのお浸し	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	すまし汁 (人参・麩) ブロッコリーのお浸し	くだもの	みそ雑炊 南瓜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・大根) 青菜と麩のお浸し	くだもの	みそ雑炊 南瓜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・大根)	くだもの
3 17 31	土	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (青菜・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (青菜・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	パン 魚のムニエル かぼちゃソース	人参スープ キャベツのお浸し	くだもの	パン 魚のムニエル かぼちゃソース	人参スープ	くだもの
5 19	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (さつまいも・青菜) キャベツのサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (さつまいも・青菜) キャベツのサラダ	くだもの	洋風うどん 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃのミルク煮	くだもの	洋風うどん 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・トマト)	くだもの
6 20	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・かぼちゃ) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・かぼちゃ) 青菜ののり和え	くだもの	パンケーキ 鮭と野菜の煮物	コーンスープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	パンケーキ 鮭と野菜の煮物	コーンスープ	くだもの
7	水	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・青菜) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・青菜) キャベツサラダ	くだもの	パン 白身魚の ハンバーグ	トマトスープ 青菜のソテー	くだもの	パン 白身魚の ハンバーグ	トマトスープ	くだもの
8 22	木	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (豆腐・人参) キャベツの のり和え	くだもの	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (豆腐・人参) キャベツの のり和え	くだもの	ごまみそ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・キャベツ) 青菜とさつまいもの 和え物	くだもの	ごまみそ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・キャベツ)	くだもの
9 23	金	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (かぼちゃ・ごぼう) ナムル	くだもの	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (かぼちゃ・ごぼう) ナムル	くだもの	けんちんうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(大根・人参) ころころサラダ	くだもの	けんちんうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(大根・人参)	くだもの
10 24	土	みそ雑炊 大根のそぼろ煮	(人参・青菜) かぼちゃ煮	くだもの	みそ雑炊 大根のそぼろ煮	(人参・青菜) かぼちゃ煮	くだもの	パンケーキ 鮭と野菜煮	スープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	パンケーキ 鮭と野菜煮	スープ	くだもの
26	月	軟飯 鶏と大豆の炒め物	みそ汁 (豆腐・なめこ) 青菜のゴマ和え	くだもの	軟飯 鶏と大豆の炒め物	みそ汁 (豆腐・なめこ) 青菜のゴマ和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	ポテトスープ ブロッコリー のお浸し	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	ポテトスープ	くだもの
13 27	火	13日軟飯 27日納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 青菜のゴマ和え	くだもの	13日軟飯 27日納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 青菜のゴマ和え	くだもの	蒸しパン キャベツの そぼろ煮	けんちん汁 さつまいも煮	くだもの	蒸しパン キャベツの そぼろ煮	けんちん汁	くだもの
14 28	水	パン 14日メンチカツ 28日魚のフライ	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ キャベツサラダ	くだもの	パン 14日メンチカツ 28日魚のフライ	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ キャベツサラダ	くだもの	おにぎり 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 じゃが芋と人参 の煮物	くだもの	おにぎり 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁	くだもの
29	木	スパゲティ ミートソース	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	スパゲティ ミートソース	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの
16 30	金	軟飯 肉じゃが カレー風味	すまし汁 (麩・わかめ) キャベツのゆかり 和え	くだもの	軟飯 肉じゃが カレー風味	すまし汁 (麩・わかめ) キャベツのゆかり 和え	くだもの	しらす雑炊 魚の西京焼き	(青菜・玉ねぎ) 大根と人参の きんぴら	くだもの	しらす雑炊 魚の西京焼き	(青菜・玉ねぎ)	くだもの
12	月	ゆかりご飯 鶏のハンバーグ	みそ汁 (豆腐・青菜) かぼちゃサラダ	くだもの	ゆかりご飯 鶏のハンバーグ	みそ汁 (豆腐・青菜) かぼちゃサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	青菜のスープ グリーンマッシュ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	青菜のスープ	くだもの

旬の食材  
菜の花・春菊・キャベツ・大根・かぶ  
ブロッコリー・カリフラワー  
いちご・柑橘類

ひな祭り  
3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。  
一般には女の子の健やかな成長を願って、雛人形を飾りひし餅や桃の花を供えてお祝いする行事ですが、江戸時代ではこの日子どもたちが家々を回って、炒り豆などの食べ物をもらって歩いたり男の子が弓矢をもって遊ぶ風習もあって、必ずしも女の子だけの祭りではなかったようです。  
ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。  
代表的なものとしては、はまぐりのお吸い物やひし餅、ひなあられちし壽司などがありますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。  
ひし餅の三色、緑、白、ピンクにはいくつかの節があり緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。



☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			ひな祭り
		主食	汁もの	主菜・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	万キロ kcal	
15	木	生姜ご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	☆かき揚げ 小松菜のじゃこ和え	くだもの	くまさんのジャムパン 3匹のくまのキャベツスープ	牛乳 くだもの	635kcal 465kcal
2	金	1・2才 鮭ご飯 3~5才 ちらし 寿司	すまし汁 (人参・三つ葉)	魚の揚げ煮 ゆでブロッコリー かぶの梅和え	くだもの	ひな祭り三色クッキー ★かき卵スープ	牛乳 くだもの	566kcal 405kcal
17 31	土	マーボ丼	わかめスープ	ナムル さつま芋煮	くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ	牛乳 くだもの	695kcal 529kcal
19	月	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	豚のカレー焼き キャベツとじゃこの サラダ	くだもの	アップルパイ 三色スープ	牛乳 くだもの	606kcal 431kcal
20	火	麦ごはん	みそ汁 (しめじ・青菜)	☆ししやもの天ぷら かぼちゃ煮 青菜のり和え	くだもの	☆ムーミンクッキー コーンスープ	牛乳 くだもの	581kcal 437kcal
7	水	カレーライス	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	キャベツとみかんの フレンチサラダ	くだもの	ホットサンド トマトスープ	牛乳 くだもの	659kcal 350kcal
22	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・人参・えのき)	☆豚かつ ネギみそソース	くだもの	さつま芋とチーズサンド 根菜スープ	牛乳 くだもの	552kcal 391kcal
23	金	サバそぼろ丼	みそ汁 (かぼちゃ・ごぼう)	ナムル	くだもの	柚子ドーナツ ★かき卵スープ	牛乳 くだもの	624kcal 437kcal
24	土	ハヤシライス	スープ	コロコロサラダ	くだもの	☆パンケーキ にぎやかスープ	牛乳 くだもの	673kcal 493kcal
26	月	ご飯 (梅)	みそ汁 (大根・わかめ)	鶏と大豆の炒め物 春菊と人参とツナの ゴママヨネーズ和え	くだもの	小女子ご飯 みそ汁	牛乳 くだもの	629kcal 455kcal
13 27	火	13日 玄米ご飯 27日 納豆ごはん	豚汁	鮭の塩焼き 大豆とさつま芋の天ぷら 青菜のゴマ和え	くだもの	☆りんご蒸しパン 中華スープ	牛乳 くだもの	639kcal 473kcal
14 28	水	14日 ☆バターロール 28日 ☆バターパン	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	14日 ☆メンチカツ 28日 ☆魚のフライ タルタルソース	くだもの	きび団子 みそ汁	牛乳 くだもの	595kcal 422kcal
29	木	スパゲティ ミートソース	コーンスープ	大豆のころころサラダ	くだもの	バナナクッキー ポテトスープ	牛乳 くだもの	684kcal 496kcal
16 30	金	スリランカカレー	根菜スープ	温野菜サラダ	くだもの	16日 ☆クッキー・スープ 30日 ☆おからケーキ・スープ	牛乳 くだもの	625kcal 501kcal
12 ★	月	1・2才 ゆかりご飯 3~5才 ゆかりおにぎり 鮭おにぎり	みそ汁 (キャベツ・えのき あおさ)	☆から揚げ ゆでブロッコリー	くだもの	☆誕生会ケーキ 青菜ときのこのスープ	牛乳 くだもの	688kcal 482kcal

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。一般には女の子の健やかな成長を願って、雛人形を飾りひし餅や桃の花を供えてお祝いする行事ですが、江戸時代ではこの子どもたちが家々を回って、炒り豆などの食べ物をもらって歩いたり男の子が弓矢をもって遊ぶ風習もあって、必ずしも女の子だけのお祭りではなかったようです。

ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。

代表的なものとしては、はまぐりのお吸い物やひし餅、ひなあられ、ちらし寿司などがありますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

ひし餅の三色、緑、白、ピンクにはいくつかの節があり、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。

保育園では、2日に子どもたちの健やかな成長を願い、ちらしずし、ひな祭り三色クッキーでお祝いします。

〇かしのみさんのリクエストが多かったレシピを紹介します。〇

『体がポカポカになる 生姜ご飯』

お米2合・生姜15g・油揚げ1/3枚・塩小さじ1・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1

①生姜は細い千切り、油揚げも短めの千切りにする。  
②お米は洗い水加減をし、①と調味料を加え軽く混ぜて炊く。

コーンスープ (5人分)

バター15g・玉ねぎ1/4個・小麦粉 大さじ1強・クリームコーン75g

牛乳250cc・ブイヨンスープ350cc・塩少々

①鍋にバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを加えよく炒める。  
玉ねぎがしんなりしてきたら小麦粉を加えよく炒める。  
②温めたブイヨンスープを少しづつ加え、ダマにならないようにそのつどよく混ぜる。牛乳・クリームコーン・塩を加え味を整え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

<今月の主な食事予定>

2日(金) ひな祭り … ひな祭りごはんでお祝いをします。

12日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。

16日(木) かしのみりクエストクッキング … かしのみさんが、くぬぎさん、しいのみさんに おやつを作って振舞います。お楽しみに♪

20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。  
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事がありません。)

☆食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。  
☆日中、夕方はお茶を飲んで水分補給しています。  
☆延長保育時間におやつを用意があります。  
☆食材の入荷状況によっては献立を変更することがあります。

~今月のくだもの~

みかん・ポンカン・ネーブル・いはんははつき・清見オレンジ・河内晩柑  
いちご・りんご・バナナ  
から選んで食べています。

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。  
一日の栄養目標量の目安

	3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1340kcal (940kcal)	1340kcal	631kcal (458kcal)	709kcal (482kcal)
たんぱく質(g)	50g (40g)	50g	23g (22g)	27g (18g)
脂質(g)	37g (30g)	37g	21g (15g)	16g (15g)

<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た  
代替食を用意します。

★ 鶏卵のもの  
★ 鶏卵の殻  
▲ マヨネーズ

今月はかしのみ(年長)さんの  
リクエスト献立です!  
お楽しみに☆  
たくさんのおリクエスト  
ありがとうございました

~旬の食材~

鱈・菜の花・春菊・かき菜・にら  
三つ葉・キャベツ・レンコン・うど  
大根・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー  
いちご・かんきつ類

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。