

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal		
		主食	汁もの	主・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)			
2/23	月	黒米ごはん	みそ汁 (白菜・えのき)	2E ☆豆腐入り松風焼 23日 油淋鶏	切り干し大根のサラダ	くだもの	1才 根菜雑炊 2才クッキー・根菜スープ	くだもの 牛乳	ジャムクッキー 根菜スープ	くだもの 牛乳	636kcal 479kcal
3	火	★ちらし寿司	1・2才 すまし汁 3・4・5才 潮汁	☆魚の天ぷら	青菜とえのきののり和え	くだもの	☆ひな祭りケーキ 白菜とベーコンのスープ	くだもの 牛乳	☆ひなまつりケーキ 白菜とベーコンのスープ	くだもの 牛乳	641kcal 478kcal
17/31	火	七分つきごはん	みそ汁 (厚揚げ・わかめ)	肉じゃが	小松菜と油揚げの煮びたし	くだもの	17日 揚げパン・スープ・あじさいゼリー 31日 きな粉揚げパン・スープ	くだもの 牛乳	17日 ミレービスケット あじさいゼリー 31日 きな粉揚げパン・スープ	くだもの 牛乳	645kcal 471kcal
4/18	水	練り込みパン	3びきのくまのキャベツスープ	4日 ☆唐揚げ 18日 グラタン	カリフラワーとブロッコリーのごま和え	くだもの	鮭おにぎり みそ汁	くだもの 牛乳	鮭おにぎり みそ汁	くだもの 牛乳	664kcal 512kcal
5/19	木	納豆ごはん	すまし汁 (かぶ・スナップエンドウ)	5日 かじきのカレー焼き 19日 さばの竜田揚げ	▲和風ポテトサラダ	くだもの	5日 豆乳ゴマみそうどん 19日 カレーうどん	くだもの 牛乳	5日 豆乳ゴマみそうどん 19日 カレーうどん	くだもの 牛乳	618kcal 452kcal
6	金	昆布ごはん	石狩汁	マーボ豆腐	小松菜と切り干し大根のナムル	くだもの	☆ねずみのスイートポテト ★かき卵スープ	くだもの 牛乳	☆ねずみのスイートポテト ★かき卵スープ	くだもの 牛乳	614kcal 455kcal
7/21	土	ほうとう風うどん		ほうれん草とさつま芋のごま和え		くだもの	小女子ごはん みそ汁	くだもの 牛乳	小女子ごはん みそ汁	くだもの 牛乳	538kcal 397kcal
16/30	月	ゆかりごはん	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	肉団子の甘酢あんかけ	▲白菜のコールスローサラダ	くだもの	☆チーズ入り茶まんじゅう 3色スープ	くだもの 牛乳	☆チーズ入り茶まんじゅう 3色スープ	くだもの 牛乳	666kcal 502kcal
10/24	火	七分つきごはん	八杯汁	10日 ▲魚の南蛮漬け 24日 魚の野菜あんかけ	野菜のねばねば和え	くだもの	☆パンケーキ かぼちゃスープ	くだもの 牛乳	☆パンケーキ かぼちゃスープ	くだもの 牛乳	615kcal 479kcal
11/25	水	グリーンカレー	ブロッコリーとカリフラワースープ	▲白菜とリンゴのサラダ		くだもの	11日 カレートースト・コーンスープ 25日 クロワッサン・コーンスープ	くだもの 牛乳	11日 ☆お楽しみおやつ 25日 クロワッサン・コーンスープ	くだもの 牛乳	710kcal 523kcal
12/26	木	七分つきごはん	みそ汁 (にら・しめじ)	12日 ☆ハンバーグ 26日 豚の香味焼き	かぼちゃと春菊の天ぷら	くだもの	おでん雑炊	くだもの 牛乳	おでん	くだもの	522kcal 378kcal
13/27	金	生姜ごはん	みそ汁 (なめこ・大根)	13日 魚の塩焼き 27日 ▲魚の変わり西京焼き	パリパリサラダ	くだもの	豆腐ドーナツ 白菜とホタテの貝柱のスープ	くだもの 牛乳	豆腐ドーナツ 白菜とホタテの貝柱のスープ	くだもの 牛乳	544kcal 411kcal
14/28	土	マーボー白菜丼	スープ	ペイクド野菜		くだもの	麩のラスク にぎやかスープ	くだもの 牛乳	麩のラスク にぎやかスープ	くだもの 牛乳	512kcal 407kcal
9/★	月	春巻き丼	わかめスープ	▲ポテトサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	いちごクリームサンド キャベツとウインナーのスープ	くだもの 牛乳	いちごクリームサンド キャベツとウインナーのスープ	くだもの 牛乳	635kcal 511kcal

ひな祭り 3月3日

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれます。旧暦の3月頃が桃の花が咲く季節で、桃は厄を祓う神聖な植物と考えられていたためです。古来より季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、ひな祭りは子どもを災いから守るための厄除け行事として親しまれてきました。ひな祭りには、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられなどの行事食を食べ、子どもの健やかな成長と幸せを願います。

＜ちらし寿司＞

「長寿」を意味するエビ、「見通しが立つ」と言われるレンコンを使ったちらし寿司は縁起が良く見た目が華やかでひな祭りの定番メニューです。

＜蛤の潮汁＞

蛤の貝殻はもともと対だったものだけがぴったりと合うので、「良縁」などの象徴とされています。

＜菱餅＞

ピンク・白・緑のひし形のお餅で「魔除け」「子孫繁栄」「健康」などの意味があります。下から緑、白、ピンクの順番で「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」様子を表しています。

☆ リクエスト献立 ☆

今月は、もうすぐ小学生になるかしのみさんのリクエスト献立です。のマークがついているものがリクエストに上がったメニューです。

- ★ 納豆ご飯: キャベツや人参、季節によっていろいろな野菜が入ります。
- ★ グリーンカレー: ほうれん草のペーストの入った緑色のカレーです。
- ★ 鮭の塩焼き: お魚屋さんが届けてくれる脂ののった鮭はみんな大好きです。
- ★ 唐揚げ: お泊り会の夕食に食べた唐揚げが印象的だったようです。
- ★ 石狩汁: 北海道の郷土料理。鮭の入った具だくさんの汁は体が温まります。
- ★ なめこのみそ汁: 煮干し出汁のきいたなめこのみそ汁は毎年人気です。
- ★ パリパリサラダ: 小松菜に油で揚げたワンタンの皮をかけた食感の楽しいサラダ
- ★ ねばねば和え: 季節の野菜にひきわり納豆を和えました。野菜もペロリです。
- ★ 切り干し大根のサラダ: ツナの入った中華風サラダ。乾物もたくさん食べられます。
- ★ ジャムクッキー: いろいろなジャムをのせて焼いたきれいなクッキーです。

たくさん食べて大きくなったかしのみさん。リクエストありがとう!!



～旬の食材～

鱈・わかさぎ・しらす・蛤・菜の花・春菊・かき菜・にら  
大根・かぶ・三つ葉・キャベツ・レンコン・うど  
ブロッコリー・カリフラワー・イチゴ・かんきつ類

＜今月の主な食事予定＞

- 3日(火) ひな祭り ... ひなまつりご飯でお祝います。
- 9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(水) かしのみく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。お楽しみに♪
- 17日(火) 遠足...どんぐり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・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 日中お茶を用意し水分補給しています。
- 延長保育の時間におやつの用意があります。
- 食材の入荷によっては献立を変更することがあります。

＜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。

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)	1350 kcal (1040kcal)	607kcal (515kcal)	743 kcal (525kcal)
たんぱく質(g)	53g (42g)	23g (21g)	30g (21g)
脂質(g)	37g (29g)	20g (14g)	17g (15g)

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。