

3月 食事献立表

りすのき保育園

2013 年3月 1日

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	屋 食			午後のおやつ(軽食)				ひなまつり 3月3日	
			主食	汁もの	なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	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)	カロリー kcal	女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節供」 「桃の節句」とも呼ばれ、一般的には女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供えてお祝いをする風習があります。 ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という、春をあらわす意味があります。 自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り生活をより楽しくしていたのですね。 ひな祭りの行事食のはまぐりのお吸い物は、蛤の殻は一對になんていて他の貝殻とは絶対に合わないことから、将来よい人と巡り合えますようにと娘の幸せを祈って祝います。 保育園でも子どもたちの健やかな成長を願い ちらし寿司でお祝いをします。 ☆ リクエストメニュー ☆ 今月は、もうすぐ小学生になるかしのみさんたちのリクエストメニューがたくさん入っています。中でも人気のメニューを紹介しします♪ ☆キャベツとりんごのサラダ:キャベツは一口大に切りさつとゆきゅうりは輪切りにして塩もみしておく。りんごはいちょう切りにして塩水に浸ける。しっかり水気を絞るマヨネーズで和える。 ☆豚かつ:子どもたちが食べやすいように、豚もスライス肉を半分に折って(2枚重ねにして)、衣をつけています。 ケチャップソース(ケチャップ・ソース・野菜スープ・砂糖)みそダレ(みそ・砂糖・昆布だし)も人気です! ☆あじさいゼリー:ぶどうジュースでゼリーを作り、1.5cm角位のコロコロに切り、器に盛り付けてヨーグルトをかけて出来上がり。 6月のあじさいがきれいな頃定番おやつです。子どもたちに大人気で、みんなよく覚えていて、リクエストしてくれました!	
1	金	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	★ちらし寿司	すまし汁 (麩・人参・三つ葉)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	鯖の照り焼き ☆大豆の天ぷら 菜の花ののり和え	ゆかりご飯 田舎汁	桜餅 田舎汁	699kcal 580kcal	女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節供」 「桃の節句」とも呼ばれ、一般的には女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供えてお祝いをする風習があります。 ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という、春をあらわす意味があります。 自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り生活をより楽しくしていたのですね。 ひな祭りの行事食のはまぐりのお吸い物は、蛤の殻は一對になんていて他の貝殻とは絶対に合わないことから、将来よい人と巡り合えますようにと娘の幸せを祈って祝います。 保育園でも子どもたちの健やかな成長を願い ちらし寿司でお祝いをします。 ☆ リクエストメニュー ☆ 今月は、もうすぐ小学生になるかしのみさんたちのリクエストメニューがたくさん入っています。中でも人気のメニューを紹介しします♪ ☆キャベツとりんごのサラダ:キャベツは一口大に切りさつとゆきゅうりは輪切りにして塩もみしておく。りんごはいちょう切りにして塩水に浸ける。しっかり水気を絞るマヨネーズで和える。 ☆豚かつ:子どもたちが食べやすいように、豚もスライス肉を半分に折って(2枚重ねにして)、衣をつけています。 ケチャップソース(ケチャップ・ソース・野菜スープ・砂糖)みそダレ(みそ・砂糖・昆布だし)も人気です! ☆あじさいゼリー:ぶどうジュースでゼリーを作り、1.5cm角位のコロコロに切り、器に盛り付けてヨーグルトをかけて出来上がり。 6月のあじさいがきれいな頃定番おやつです。子どもたちに大人気で、みんなよく覚えていて、リクエストしてくれました!	
2 16 30	土		ハヤシライス	わかめスープ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	▲コロコロサラダ	☆お楽しみパン にぎやかスープ	☆お楽しみパン にぎやかスープ	679kcal 563kcal		
4 18	月		ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	豚の香味焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	大学芋 けんちん汁	大学芋 けんちん汁	622kcal 516kcal		
5 19	火		納豆ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	5日秋刀魚の塩焼き 19日 鮭の塩焼き	5日ジャムサンドイッチカレースープ 19日 きな粉揚げパンカレースープ	5日 ジャムサンドイッチ カレースープ 19日 きな粉揚げパン カレースープ	724kcal 600kcal		
6	水		ミートソース スパゲティ	★かき卵スープ (ほうれん草・しめじ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	ゆでブロッコリー ローストポテト	味噌雑炊 ●フルーツヨーグルト	干し芋 ●フルーツヨーグルト	557kcal 462kcal		
7 21	木		ご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	☆メンチカツ 温野菜サラダ	●☆りんごとチーズの蒸しパン 白菜スープ	●☆りんごとチーズの蒸しパン 白菜スープ	673kcal 558kcal		
8 22	金		8日カレーライス 22日 ●スリランカカレー	ブロッコリーと カリフラワーのスープ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	▲キャベツとりんごの サラダ	8日ブルーベリークッキー ●チャウダー 22日 ☆いちごクッキー ●チャウダー	8日 ●ブルーベリークッキー ●チャウダー 22日 ☆いちごクッキー ●チャウダー	755kcal 626kcal		
9 23	土		★かき卵うどん		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	野菜の そぼろあんかけ	☆お楽しみパン にぎやかスープ	☆お楽しみパン にぎやかスープ	611kcal 507kcal		
25	月		さばそぼろ丼	すまし汁 (えのき・ネギ・ 麩)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	大豆入りころころ サラダ	☆おからケーキ 春雨スープ	☆おからケーキ 春雨スープ	618kcal 513kcal		
12 26	火		七分つきご飯	八杯汁	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	☆ししゃもの天ぷら わかめ・きゅうり・麩 の酢のもの	夕焼け雑炊 ●あじさいゼリー	●あじさいゼリー 干し芋	612kcal 508kcal		
13 27	水		☆バターロール	根菜スープ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	☆●ミートローフ ブロッコリーとカリフラワー とさつま芋のごま和え	塩おにぎり 豚汁	塩おにぎり 豚汁	633kcal 525kcal		
14 28	木		生姜ご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	鶏の照り焼き ナムル	14日 マーボーうどん 28日 カレーうどん	14日 マーボーうどん 28日 カレーうどん	635kcal 527kcal		
15 29	金		きびご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	☆豚カツ ▲大根サラダ	☆マーブルクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	☆マーブルクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	675kcal 560kcal		
11 ☆	月		おにぎり	★かき卵スープ (ほうれん草・しめじ)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	☆から揚げ ▲●チーズ入り ポテトサラダ	●☆誕生会シュークリーム レタスとウィンナーのスープ	●☆誕生会シュークリーム レタスとウィンナーのスープ	735kcal 610kcal		

<今月の主な食事予定>



1日(金) お茶会 … ひなまつりご飯でお祝いをします。

11日(月) 誕生会 ☆お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。

12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。)

今月はかしのみ(年長)さんの
アンコール献立です!
お楽しみに☆
たくさんのリクエスト
ありがとう!

~今月のくだもの~

みかん・ポンカン ネーブル・いよかん
はっさく・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。
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

<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。

- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 鶏卵つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・ヨーグルト

保育園での昼食と午後のおやつ

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)	1300kcal (1120kcal)	660kcal (547kcal)	640kcal (573kcal)	
たんぱく質(g)	51g (44g)	25g (21g)	26g (23g)	
脂質(g)	38g (33g)	20g (17g)	18g (16g)	

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。

~旬の食材~



蛤・鯖・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

くるみの部屋			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			12ヶ月～18ヶ月頃			12ヶ月～18ヶ月頃		
			1歳児食			1歳児食		
3月	1	金	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (麴・白菜) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (麴・白菜) 青菜ののり和え	くだもの
	2 16 30	土	軟飯 キャベツの そぼろあんかけ	わかめスープ ころころサラダ	くだもの	軟飯 キャベツの そぼろあんかけ	わかめスープ ころころサラダ	くだもの
	4 18	月	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 煮びたし	くだもの	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 煮びたし	くだもの
	5 19	火	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (白菜・えのき) きんぴら	くだもの	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (白菜・えのき) きんぴら	くだもの
	6	水	パン じゃが芋の ミートソースかけ	かき卵スープ ゆでブロッコリー	くだもの	パン じゃが芋の ミートソースかけ	かき卵スープ ゆでブロッコリー	くだもの
	7 21	木	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 温野菜サラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 温野菜サラダ	くだもの
	8 22	金	軟飯 肉じゃが	ブロッコリーとカリフラ ワースープ キャベツとりんごの サラダ	くだもの	軟飯 肉じゃが	ブロッコリーとカリフラ ワースープ キャベツとりんごの サラダ	くだもの
	9 23	土	かき卵うどん 野菜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・人参) お浸し	くだもの	かき卵うどん 野菜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・人参) お浸し	くだもの
	25	月	軟飯 大豆と野菜の 煮物	すまし汁 (えのき・麴) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 大豆と野菜の 煮物	すまし汁 (えのき・麴) 青菜ののり和え	くだもの
	12 26	火	軟飯 魚のごま焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめと麴の やわらか煮	くだもの	軟飯 魚のごま焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめと麴の やわらか煮	くだもの
	13 27	水	パン ミートローフ	根菜スープ ブロッコリーとカリフラ ワースープ のこま和え	くだもの	パン ミートローフ	根菜スープ ブロッコリーとカリフラ ワースープ のこま和え	くだもの
2013年3月1日	14 28	木	軟飯 鶏団子	みそ汁 (わかめ・なめこ) 青菜と人参の ナムル風	くだもの	軟飯 鶏団子	みそ汁 (わかめ・なめこ) 青菜と人参の ナムル風	くだもの
	15 29	金	軟飯 煮魚	みそ汁 (キャベツ・人参) 大根サラダ	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (キャベツ・人参) 大根サラダ	くだもの
	11	月	おにぎり ハンバーグ	かき卵スープ ポテトサラダ	くだもの	おにぎり ハンバーグ	かき卵スープ ポテトサラダ	くだもの

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・大根・かぶ
 ブロッコリー・カリフラワー
 いちご・かんきつ類

3月3日 ひな祭り

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節供」「桃の節句」とも呼ばれ、一般的には女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供えてお祝いをする風習があります。

ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という、春をあらわす意味があります。

自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り生活をより楽しくしていたのですね。

ひな祭りの行事食のはまぐりのお吸い物は、蛤の殻は一つに一つに他のはまぐりとは絶対に合わないことから、将来よい人と巡り合えますようにと娘の幸せを祈って祝います。

