

くるみの部屋 3 予定献立表			午 前 食 10:00より						午 後 食 14:00より					
			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)		
	2 23	月	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	白菜スープ さつまいもの ミルク煮	くだもの	パンケーキ 白菜スープ 鮭ハンバーグ	くだもの	
2015年3月1日 りすのき保育園	3	火	三色ごはん 魚の照り焼き	すまし汁 (人参・青菜) 大豆の天ぷら	くだもの	三色ごはん 魚の照り焼き	すまし汁 (人参・青菜) 大豆の天ぷら	くだもの	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) 白菜のお浸し	くだもの	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) 白菜のお浸し	くだもの
	17 31	火	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (さつまい・玉ねぎ) 青菜・人参の ゴマ和え	くだもの	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (さつまい・玉ねぎ) 青菜・人参の ゴマ和え	くだもの	蒸しパン ポークビーンズ	白菜スープ ゆでブロッコリー	くだもの	蒸しパン ポークビーンズ	白菜スープ ゆでブロッコリー	くだもの
	4 18	水	パン グラタン	スープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	パン グラタン	スープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (大根・豆腐) きんぴら	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (大根・豆腐) きんぴら	くだもの
	5 19	木	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめのナムル	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめのナムル	くだもの	味噌雑炊 魚のおろし煮	(大根・人参) 青菜のお浸し	くだもの	味噌雑炊 魚のおろし煮	(大根・人参) 青菜のお浸し	くだもの
	6 20	金	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ほうれん草と人参 のりし和え	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ほうれん草と人参 のりし和え	くだもの	わかめうどん 大根のしらす あんかけ	(白菜・かぼちゃ) キャベツと人参の ゴマ和え	くだもの	わかめうどん 大根のしらす あんかけ	(白菜・かぼちゃ) キャベツと人参の ゴマ和え	くだもの
	7	土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(大根・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(大根・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 魚と豆腐の煮物	みそ汁 (青菜・麩) かぼちゃの甘煮	くだもの	軟飯 魚と豆腐の煮物	みそ汁 (青菜・麩) かぼちゃの甘煮	くだもの
	16 30	月	軟飯 マーボ白菜	すまし汁 (わかめ・人参) さつまいもの甘煮	くだもの	軟飯 マーボ白菜	すまし汁 (わかめ・人参) さつまいもの甘煮	くだもの	パン 豆腐の野菜 あんかけ	トマトスープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	パン 豆腐の野菜 あんかけ	トマトスープ ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの
	10 24	火	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・麩) ポテトサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・麩) ポテトサラダ	くだもの	洋風雑炊 焼き魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 青菜ののりし和え	くだもの	洋風雑炊 焼き魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 青菜ののりし和え	くだもの
	11 25	水	軟飯 鶏みそ団子	すまし汁 (人参・豆腐) キャベツのお浸し	くだもの	軟飯 鶏みそ団子	すまし汁 (人参・豆腐) キャベツのお浸し	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	コーンスープ グリーンマッシュ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	コーンスープ グリーンマッシュ	くだもの
	12 26	木	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (なめこ・わかめ) ほうれん草とさつまい のりし和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (なめこ・わかめ) ほうれん草とさつまい のりし和え	くだもの	パンケーキ 肉団子	じゃが芋スープ ブロッコリーとカリ フラワーの和え物	くだもの	パンケーキ 肉団子	じゃが芋スープ ブロッコリーとカリ フラワーの和え物	くだもの
	13	金	軟飯 じゃが芋のミート ソースがけ	わかめスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 じゃが芋のミート ソースがけ	わかめスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 鮭のあんかけ	すまし汁 (人参・わかめ) 白菜ののりし和え	くだもの	軟飯 鮭のあんかけ	すまし汁 (人参・わかめ) 白菜ののりし和え	くだもの
	27	金	軟飯 魚のカレー風味 焼き	みそ汁 (青菜・人参) 粉ふき芋	くだもの	軟飯 魚のカレー風味 焼き	みそ汁 (青菜・人参) 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 大根サラダ	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ 大根サラダ	くだもの
	14 28	土	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・麩) 青菜と人参の ナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・麩) 青菜と人参の ナムル	くだもの	パンケーキ 白身魚 のムニエル	スープ グリーンマッシュ	くだもの	パンケーキ 白身魚 のムニエル	スープ グリーンマッシュ	くだもの
	9	月	パン 魚のムニエル 人参ソース	キャベツスープ かぼちゃサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	キャベツスープ かぼちゃサラダ	くだもの	しらすうどん じゃが芋の そぼろ煮	スープ 大根・人参の きんぴら	くだもの	しらすうどん じゃが芋の そぼろ煮	スープ 大根・人参の きんぴら	くだもの

旬の食材

菜の花・春菊・かき菜・にら・キャベツ
レンコン・大根・かぶ・ブロッコリー
カリフラワー・イチゴ・柑橘類

ひなまつり

3月3日 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、あらね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、蛤の殻は一つになっ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
三色ごはんでお祝いをします。

☆ 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。

3月 食事献立表

りすのき保育園

2015年3月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)				ひなまつり 3月3日	
			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)	カロリー kcal			
2月23日	月	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ます。	七分つきご飯	 みそ汁 (大根・わかめ)	 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの	豆腐ドーナツ 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの	 豆腐ドーナツ 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの	645kcal 541kcal	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。		
3月3日	火		★三色押し寿司	うしお汁 (蛤・三つ葉・花麴)	鯖の照り焼き ☆大豆の天ぷら菜の花ののり和え くだもの	けんちんうどん ●いちごババロア	●イチゴババロア・するめ けんちん汁	694kcal 582kcal	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。		
17月31日	火		 納豆ごはん	みそ汁 (さつま芋・ネギ)	 焼きししゃも ▲春菊と人参のツナゴマ和え くだもの	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン 牛乳 しらすと水菜のスープ くだもの	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン 牛乳  しらすと水菜のスープ くだもの	659kcal 553kcal	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。		
4月18日	水		 ●バターパン	★かき卵スープ (しめじ・青梗菜)	 ●グラタン ブロッコリーとカリフラワーのごま和え くだもの	鮭梅ごはん 豚汁 くだもの	 鮭梅ごはん 豚汁 くだもの	638kcal 535kcal	ひな祭りの行事食のはまぐりのお吸い物は、蛤の殻は一对		
5月19日	木		黒米ごはん	 八杯汁 (しいたけ・豆腐・のり)	 鶏のマーメレード焼き わかめ・人参 コーンのナムル くだもの	☆●人参ケーキ 牛乳 田舎汁 くだもの	☆●人参ケーキ 牛乳 田舎汁 くだもの	620kcal 520kcal	になっ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。		
6月20日	金		麦ごはん	みそ汁 (えのき・にら)	 6日☆とんかつ 20日豚のカレー焼き ほうれん草と人参ののり和え くだもの	●コロコロクッキー 牛乳 じゃが芋スープ くだもの	6日●コロコロクッキー 牛乳 20日かしのみさんお楽しみおやつ くだもの	674kcal 566kcal	保育園でも子どもたちの健やかな成長を願い 三色押し寿司・潮汁でお祝します。		
7月	土		けんちんうどん ごま風味		根菜のそぼろ あんかけ くだもの	おにぎり みそ汁 くだもの	おにぎり みそ汁 くだもの	565kcal 475kcal	          ☆ リクエストメニュー ☆		
16月30日	月		 春巻き丼	わかめスープ (ネギ・パプリカ)	ナムル くだもの	☆●メロンパン 牛乳 トマトスープ くだもの	 ☆●メロンパン 牛乳 トマトスープ くだもの	711kcal 597kcal	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ます♪		
10月24日	火		七分つきごはん	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	☆●ミートローフ  ▲ポテトサラダ くだもの	●バナナクッキー 牛乳 春雨スープ くだもの	●バナナクッキー 牛乳 春雨スープ くだもの	727kcal 611kcal	☆キャベツとりんごのサラダ:キャベツは一口大に切りさっとゆで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		
11月25日	水		胚芽米ごはん	 すまし汁 (麴・人参)	 ☆ネギ味噌 チキンカツ ▲キャベツとりんごのサラダ くだもの	ジャムパン 牛乳 ●コーンスープ くだもの	 ジャムパン 牛乳  ●コーンスープ くだもの	637kcal 535kcal	にして塩水に浸ける。しっかり水気を絞りマヨネーズで和える。 ☆チキンカツ:鶏の胸肉をそぎ切りにしてフライにします。		
12月26日	木		 梅干しごはん	みそ汁 (なめこ・豆腐)	 魚の塩焼き ほうれん草とさつま芋の胡麻和え くだもの	アップルパイ 牛乳 レタスと大豆のスープ くだもの	 アップルパイ 牛乳 レタスと大豆のスープ くだもの	594kcal 499kcal	ネギみそダレ(みそ・砂糖・昆布だし・ネギ)も人気です! ☆ウインナーとチーズの蒸しパン(4個分)		
13月	金		 スパゲティ ミートソース	根菜スープ	 ▲かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー くだもの	小女子ごはん みそ汁 くだもの	小女子ごはん みそ汁 くだもの	561kcal 471kcal	<材料> 小麦粉70g・ベーキングパウダー小さじ1・砂糖大さじ1強		
27月	金		 スリランカ カレー	三色野菜 スープ	スティックサラダ ベイクドポテト くだもの	☆揚げパン 牛乳 キャベツとウインナーのスープ くだもの	☆揚げパン 牛乳 キャベツとウインナーのスープ くだもの	736kcal 618kcal	<作り方> ボールに卵・砂糖・牛乳・油を入れ泡だて器でよく混ぜる。		
14月28日	土		マーボー丼	中華スープ	温野菜サラダ くだもの	パンケーキ にぎやかスープ くだもの	パンケーキ にぎやかスープ くだもの	588kcal 493kcal	小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るい入れ、さつくりと		
9月☆	月	 ☆●いろいろパン	 3匹のくまのキャベツスープ	 ☆ウインナーソテー  ▲マカロニサラダ ポテトフライ くだもの	☆●誕生会ケーキ ジュース スープ くだもの	☆●誕生会ケーキ ジュース スープ くだもの	661kcal 555kcal	混ぜ、コロコロに切ったウインナーとチーズを加える。カップに入れ、蒸気の揚がった蒸し器で15分蒸したら出来上がり!			

<今月の主な食事予定>

- 3日(金) お茶会 … ひなまつりご飯でお祝します。
 9日(水) 誕生会 ☆お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。
 10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。)
 20日(金) かしのみクエストクッキング …かしのみさんがおやつを作って振舞います。

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・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつ
 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)	1390kcal (1050kcal)	648kcal (544kcal)	742kcal (506kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	24g (20g)	27g (20g)
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・鰯・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