

くるみの部屋

3月

予定献立表

2022年

3月  
りすのき保育園  
1日

		午前食10:00~				午後食14:00~			
		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	火	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・青菜) メンチカツ	キャベツサラダ くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・青菜) メンチカツ	キャベツサラダ くだもの	焼き芋 けんちん汁 魚と野菜煮	わかめと麩の やわらか煮 くだもの	焼き芋 けんちん汁 魚と野菜煮	くだもの
2 30	水	軟飯 みそ汁 (白菜・麩) 魚のトマト煮	じゃが芋の ゆかり くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・麩) 魚のトマト煮	じゃが芋の ゆかり くだもの	パン コーンスープ 野菜入りハンバーグ	青菜のソテー くだもの	パン コーンスープ 野菜入りハンバーグ	くだもの
3 16	木 水	軟飯 みそ汁 (えのき・わかめ) 魚の照り焼き	青菜のごま和え くだもの	軟飯 みそ汁 (えのき・わかめ) 魚の照り焼き	青菜のごま和え くだもの	パンケーキ 白菜スープ 肉団子トマト煮	きゃべつ サラダ くだもの	パンケーキ 白菜スープ 肉団子トマト煮	くだもの
17 31	木	軟飯 みそ汁 (青菜・なめこ) 肉じゃが	白菜のり和え くだもの	軟飯 みそ汁 (青菜・なめこ) 肉じゃが	白菜のり和え くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚のみそ煮	かぼちゃの煮物 くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚のみそ煮	くだもの
4 18	金	軟飯 わかめスープ マーボー白菜	さつま芋サラダ くだもの	軟飯 わかめスープ マーボー白菜	さつま芋サラダ くだもの	パンケーキ きゃべつスープ 魚のムニエル	人参ソース お浸し くだもの	パンケーキ きゃべつスープ 魚のムニエル	人参ソース くだもの
5 19	土	みそ煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) 鮭の煮物	ブロッコリーの お浸し くだもの	みそ煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) 鮭の煮物	ブロッコリーの お浸し くだもの	しらす雑炊 (玉ねぎ・人参・わかめ) 豆腐のあんかけ	さつま芋煮 くだもの	しらす雑炊 (玉ねぎ・人参・わかめ) 豆腐のあんかけ	くだもの
8 22	火	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏団子トマト煮	ほうれん草の ナムル くだもの	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏団子トマト煮	ほうれん草の ナムル くだもの	パン きゃべつスープ 白身魚の ハンバーグ	カボチャサラダ くだもの	パン きゃべつスープ 白身魚のハンバーグ	くだもの
9 23	水	パン トマトスープ ミートローフ	ポテトサラダ くだもの	パン トマトスープ ミートローフ	ポテトサラダ くだもの	おにぎり 豚汁 魚のおろし煮	青菜と人参の お浸し くだもの	おにぎり 豚汁 魚のおろし煮	くだもの
10 24	木	納豆ご飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) 魚の塩焼き	さつま芋の天ぷら くだもの	納豆ご飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) 魚の塩焼き	さつま芋の天ぷら くだもの	あんかけうどん (白菜・人参・肉) かぼちゃの そばろあんかけ	青菜のり和え くだもの	あんかけうどん (白菜・人参・肉) かぼちゃの そばろあんかけ	くだもの
11 25	金	軟飯 みそ汁 (さつま芋・わかめ) 揚げ鶏棒団子	小松菜と人参の 和え物 くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・わかめ) 揚げ鶏棒団子	小松菜と人参の 和え物 くだもの	パンケーキ きゃべつスープ 鮭ハンバーグ	大根サラダ くだもの	パンケーキ きゃべつスープ 鮭ハンバーグ	くだもの
12 26	土	洋風雑炊 (トマト・青菜) キャベツのそばろ煮	ブロッコリーの ごま和え くだもの	洋風雑炊 (トマト・青菜) キャベツのそばろ煮	ブロッコリーの ごま和え くだもの	蒸しパン わかめスープ しらすじゃが	大根と人参の きんぴら くだもの	蒸しパン わかめスープ しらすじゃが	くだもの
14 28	月	軟飯 すまし汁 (麩・わかめ) 松風焼き	野菜と大豆の煮物 くだもの	軟飯 すまし汁 (麩・わかめ) 松風焼き	野菜と大豆の煮物 くだもの	パンケーキ トマトスープ 魚の野菜あんか け	粉ふき芋 くだもの	パンケーキ トマトスープ 魚の野菜あんかけ	くだもの
7	月	ドライカレー じゃが芋 そばろあんかけ	きゃべつスープ 温野菜サラダ くだもの	ドライカレー じゃが芋 そばろあんかけ	きゃべつスープ 温野菜サラダ くだもの	パンケーキ かぼちゃスープ 鮭ハンバーグ	青菜のソテー くだもの	パンケーキ かぼちゃスープ 鮭ハンバーグ	くだもの

<旬の食材>  
大根  
かぶ  
きゃべつ  
ブロッコリー  
カリフラワー  
いちご  
かんきつ類

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。



☆ 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)		
		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)	カロリー kcal
1 15 29	火	七分つきごはん	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	1日☆ヒレカツ 15・29日☆チキンカツ ネギみそソース ▲きゃべつとりんごの サラダ	焼き芋・スープ ●牛乳	焼き芋 ●牛乳	630kcal 469kcal
2 30	水	麦ごはん	みそ汁 (白菜・油揚げ)	魚のチャップ 青のりポテトビーンズ	☆●フレンチトースト ●牛乳	☆●フレンチトースト ●牛乳	650kcal 507kcal
16	水	黒米ご飯	すまし汁 (麩・わかめ・えのき)	カジキの揚げ煮 小松菜のパリパリサラダ	☆●クロワッサン ●牛乳	☆●クロワッサン ●牛乳	646kcal 491kcal
3	木	★ちらし寿司	潮汁 3~5才(蛤・三つ葉) 1・2才(麩・青菜)	ブリの照り焼き ☆大豆の天ぷら	☆●カップケーキ ●牛乳	☆●カップケーキ ●牛乳	720kcal 540kcal
17 31	木	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	17日 カレー肉じゃが 31日 肉豆腐 白菜ののり和え	アップルパイ ●牛乳	アップルパイ ●牛乳	618kcal 474kcal
4 18	金	春巻き丼	わかめスープ	温野菜サラダ	4日 ☆●うそっこ目玉焼き 18日 ●いちごどら焼き スープ ●牛乳	4日 ☆●うそっこ目玉焼き 18日 ●いちごどら焼き スープ ●牛乳	669kcal 531kcal
5 19	土	みそ煮込みうどん		鮭と野菜の煮物	ゆかりおにぎり ●牛乳	ゆかりおにぎり	556kcal 392kcal
8 22	火	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	●タンドリーチキン ほうれん草・きゅうり・コー ンのナムル	揚げパン ●牛乳	揚げパン ●牛乳	668kcal 498kcal
9 23	水	9日 ●バターパン 23日☆●バター ロール	麦入りトマトスープ	9日 ウィナーソーテー 23日 ☆●ミートローフ ▲ポテトサラダ	おにぎり ●牛乳	おにぎり	588kcal 441kcal
10 24	木	納豆ご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	魚の塩焼き ☆春菊とさつま芋の天ぷら	10日 あんかけうどん ●牛乳	10日 あんかけうどん ●牛乳	557kcal 418kcal
11 25	金	黒豆と梅干の ごはん	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	11日 豚の竜田揚げ 25日 ☆鶏のから揚げ 小松菜の生姜和え	☆●りんごクッキー ●牛乳	11日 ☆●お楽しみおやつ 25日 ☆●りんごクッキー ●牛乳	654kcal 472kcal
12 26	土	ハヤシライス	スープ	フレンチサラダ	●蒸しパン ●牛乳	●蒸しパン ●牛乳	636kcal 467kcal
14 28	月	ゆかりご飯	すまし汁 (☆はんぺん・わかめ)	14日 鶏ののり焼き 28日 秋刀魚のごま焼き ぎすけ煮 青菜のおかかあえ	☆●パンケーキ ●牛乳	☆●パンケーキ ●牛乳	599kcal 450kcal
7	月	カレーライス	根菜コンソメスープ	キャベツとみかんの フレンチサラダ ブロッコリー	☆●誕生会ケーキ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ ●牛乳	722kcal 519kcal

行事食 ひな祭り 3月3日

季節の節目の頃は、邪気が入りやすいとされ、縁起の良い物を食べたり、飾ったりします。ひな祭りは桃の節句とも呼ばれ、ひな人形や桃の花を飾り、行事食を食べてお祝いします。

＜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縁起が良く、ひなまつりの定番メニューです。見た目が華やかなちらし寿司は女の子のお祝い事に人気があるごちそうです。

＜蛤のお吸い物＞  
蛤の貝殻はもともと対だったものがびつたり合い、貝合わせ遊びで使われたことから「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。

＜ひなあられ＞  
桃・緑・黄・白の4色があり、四季を表し、「一年を通して幸せを祈る」という意味が込められています。関東では甘いボン菓子、関西では塩味のおかきが主流です。

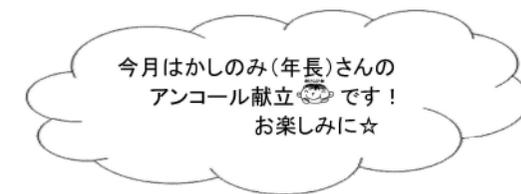
✿ 保育園でも子どもたちの健やかな成長を願い、ちらし寿司と蛤のお吸い物でお祝いします。✿



かしのみさんのリクエストレシピを紹介します。  
絵本「3匹のくま」  
～森に迷い込んだ女の子が見つけた一軒のお家そこはくまの家族の家でした。大・中・小のスープを女の子は全部飲んでしまいます。～

🍷 3匹のくまのきゃべつスープ 🍷

みじん切りにしたんにく(少々)と細かく切ったベーコン(40g)を炒め、千切りキャベツ(1/6個)を加えてさっと炒めます。湯を沸かし、炒めたキャベツとベーコンを加えさっと煮てフイヨン、塩で味を整える。すりおろしのじゃが芋を加えひと煮立ちしてとろみがついたら出来上がり。



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☆

～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(木)ひな祭り・お茶会 ... ひなまつりご飯でお祝いします。  
7日(月) こりすレストラン ... お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。  
11日(金) 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。  
お楽しみに♪  
15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。)

なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒豆と梅干しご飯  
黒米ご飯・麦ごはんの時は、白米を食べています。

＜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  
● 牛乳・乳製品

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 (990kcal)	621kcal (520kcal)	729 kcal (470kcal)
たんぱく質(g)	53g (40g)	23g (20g)	30g (20g)
脂質(g)	37g (28g)	19g (14g)	18g (14g)

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。