

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| くるみの部屋 3月 予定献立表 | | 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 | 水 | パン 魚のフライ | きゃべつスープ ポテトサラダ | くだもの | パン 魚のフライ | きゃべつスープ ポテトサラダ | くだもの | 軟飯 マーボ白菜 | みそ汁 (豆腐・わかめ) 二色お浸し | くだもの | 軟飯 マーボ白菜 | みそ汁 (豆腐・わかめ) 二色お浸し |
| | 2 20 | 木月 | 軟飯 肉じゃが | スープ ブロッコリーお浸し | くだもの | 軟飯 肉じゃが | スープ ブロッコリーお浸し | くだもの | 焼き芋 鮭と野菜煮 | スープ 大根のきんぴら | くだもの | 焼き芋 魚と野菜煮 | スープ 大根のきんぴら | くだもの |
| | 3 | 金 | 軟飯 魚の天ぷら | すまし汁 (麩・わかめ) ほうれん草の のり和え | くだもの | 軟飯 魚の天ぷら | すまし汁 (麩・わかめ) ほうれん草の のり和え | くだもの | けんちんうどん ハンバーグ | (大根・人参) キャベツの お浸し | くだもの | けんちんうどん ハンバーグ | (大根・人参) キャベツの お浸し | くだもの |
| | 4 18 | 土 | ちゃんぽんうどん かぼちゃの そぼろ煮 | (キャベツ・人参) わかめの やわらか煮 | くだもの | ちゃんぽんうどん かぼちゃの そぼろ煮 | (キャベツ・人参) わかめの やわらか煮 | くだもの | おにぎり 煮魚 | みそ汁 (豆腐・あおさ) 二色お浸し | くだもの | おにぎり 煮魚 | みそ汁 (豆腐・あおさ) 二色お浸し | くだもの |
| | 16 30 | 木 | 納豆ご飯 魚の照り焼き | みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 野菜とツナの のりあえ | くだもの | 納豆ご飯 魚の照り焼き | みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 野菜とツナの のりあえ | くだもの | 蒸しパン かぼちゃミルク煮 | スープ 青菜のしらす和え | くだもの | 蒸しパン かぼちゃミルク煮 | スープ 青菜のしらす和え | くだもの |
| | 7 22 | 火水 | 軟飯 メンチカツ | すまし汁 (わかめ・麩) ブロッコリー のごま和え | くだもの | 軟飯 メンチカツ | すまし汁 (わかめ・麩) ブロッコリー のごま和え | くだもの | マカロニきな粉 魚の野菜あんかけ | スープ こふき芋 | くだもの | マカロニきな粉 魚の野菜あんかけ | スープ こふき芋 | くだもの |
| | 8 29 | 水 | 軟飯 高野豆腐の そぼろ煮 | みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 小松菜と麩の お浸し | くだもの | 軟飯 高野豆腐の そぼろ煮 | みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 小松菜と麩の お浸し | くだもの | パンケーキ 魚と野菜煮 | スープ じゃが芋サラダ | くだもの | パンケーキ 魚と野菜煮 | スープ じゃが芋サラダ | くだもの |
| | 9 23 | 木 | 軟飯 魚の塩焼き | すまし汁 (豆腐・わかめ) ネバネバ和え | くだもの | 軟飯 魚の塩焼き | すまし汁 (豆腐・わかめ) ネバネバ和え | くだもの | 豚汁雑炊 豆腐のあんかけ | (大根・人参) 青菜ごま和え | くだもの | 豚汁雑炊 豆腐のあんかけ | (大根・人参) 青菜ごま和え | くだもの |
| | 10 24 | 金 | 軟飯 マーボ豆腐 | けんちん汁 小松菜のナムル | くだもの | 軟飯 マーボ豆腐 | けんちん汁 小松菜のナムル | くだもの | わかめうどん 魚のおろし煮 | (玉ねぎ・人参) さつま芋煮 | くだもの | わかめうどん 魚のおろし煮 | (玉ねぎ・人参) さつま芋煮 | くだもの |
| | 11 25 | 土 | 鶏雑炊 豆腐のあんかけ | みそ汁 (玉ねぎ・青菜) コロコロサラダ | くだもの | 鶏雑炊 豆腐のあんかけ | みそ汁 (玉ねぎ・青菜) コロコロサラダ | くだもの | パンケーキ 鮭とかぼちゃ煮 | スープ グリーンマッシュ | くだもの | パンケーキ 鮭とかぼちゃ煮 | スープ グリーンマッシュ | くだもの |
| | 13 27 | 月 | 軟飯 松風焼き | すまし汁 (わかめ・麩) キャベツサラダ | くだもの | 軟飯 松風焼き | すまし汁 (わかめ・麩) キャベツサラダ | くだもの | みそ雑炊 しらすじゃが | (かぼちゃ・わかめ) 青菜と麩の お浸し | くだもの | みそ雑炊 しらすじゃが | (かぼちゃ・わかめ) 青菜と麩の お浸し | くだもの |
| | 14 28 | 火 | 軟飯 香味ハンバーグ | みそ汁 (切り干し大根・青菜) さつまいもの天ぷら | くだもの | 軟飯 香味ハンバーグ | みそ汁 (切り干し大根・青菜) さつまいもの天ぷら | くだもの | パン 魚のムニエル | スープ ブロッコリー お浸し | くだもの | パン 魚のムニエル | スープ ブロッコリー お浸し | くだもの |
| | 17 31 | 金 | 軟飯 揚げ肉団子棒 | みそ汁 (豆腐・なめこ) にんじんサラダ | くだもの | 軟飯 揚げ肉団子棒 | みそ汁 (豆腐・なめこ) にんじんサラダ | くだもの | 夕焼け雑炊 魚の青菜 あんかけ | (玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮 | くだもの | 夕焼け雑炊 魚の青菜 あんかけ | (玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮 | くだもの |
| | 3 月 1 日 | 6 | 月 | 洋風うどん キャベツの そぼろ煮 | (ブロッコリー・玉ねぎ) ベイクドじゃが芋 | くだもの | 洋風うどん キャベツの そぼろ煮 | (ブロッコリー・玉ねぎ) ベイクドじゃが芋 | くだもの | パンケーキ 魚のムニエル 青菜ソース | スープ 人参甘煮 | くだもの | パンケーキ 魚のムニエル 青菜ソース | スープ 人参甘煮 |

| |
|---|
| 旬の食材 |
| 大根 かぶ ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 小松菜 ブロッコリー カリフラワー みかん りんご |



☆ 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 | 水 | ☆●バターロール | 3匹のくまの きゃべつスープ | ★魚のフライ タルタルソース | ▲ポテトサラダ | くだもの | ごはんせんべい<マーボ白菜> みそ汁 | くだもの ごはんせんべい みそ汁 | 633kcal 468kcal |
| 2 20 | 木 | 2日カレーライス 20日●スリランカ カレー | スープ | ゆでブロッコリー | | くだもの | 焼き芋<鮭と野菜煮> フルーツゼリー | 焼き芋 フルーツゼリー | 532kcal 421kcal |
| 3 | 金 | ★鮭と卵の ちらし寿司 | 潮汁 (蛤・三つ葉) | ☆大豆とさつま芋の 天ぷら | ほうれん草とえのきの のり和え | くだもの | けんちんうどん<ハンバーグ> ●いちごのパパロア | おかき ●いちごのパパロア | 555kcal 403kcal |
| 4 18 | 土 | ちゃんぽんうどん | | かぼちゃの煮物 | | くだもの | おにぎり<煮魚> みそ汁 | おにぎり みそ汁 | 483kcal 355kcal |
| 16 30 | 木 | 納豆ご飯 | みそ汁 (かぼちゃ・青菜) | 16日焼きししゃも 30日 ☆ししゃもの天ぷら | 野菜ののり酢和え | くだもの | ☆●ウインナーロールパン <かぼちゃミルク煮> 2色スープ | ☆●ウインナーロールパン 2色スープ | 632kcal 469kcal |
| 7 22 | 火 | 七分つきご飯 | すまし汁 (わかめ・麩) | 7日 ☆チキンカツ 22日 ☆メンチカツ | ブロッコリーとカリフラワー のごま酢和え | くだもの | マカロニきな粉 <魚の野菜あんかけ> 洋風根菜スープ | マカロニきな粉 洋風根菜スープ | 574kcal 407kcal |
| 8 29 | 水 | 七分つきご飯 | みそ汁 (きゃべつ・えのき) | 8日★高野豆腐の卵とじ 29日 肉じゃが | パリパリサラダ | くだもの | 豆腐ドーナツ<魚と野菜煮> 白菜スープ | 豆腐ドーナツ 白菜スープ | 595kcal 447kcal |
| 9 23 | 木 | 梅干しごはん | 八杯汁 | 魚の塩焼き | ぎすけ煮 小松菜のネバネバ和え | くだもの | 豚汁雑炊 <豆腐のあんかけ> | ☆日☆●お楽しみおやつ・ジュース 23日アップルパイ・豚汁 | 582kcal 458kcal |
| 10 24 | 金 | 春巻き丼 | けんちん汁 | 小松菜と切り干し大根の サラダ | | くだもの | じゃが芋人参スティック <魚のおろし煮> わかめスープ | ☆日☆●じゃが芋人参スティック わかめスープ | 602kcal 489kcal |
| 11 25 | 土 | 鶏丼 | みそ汁 (玉ねぎ・麩・青菜) | ココロコサラダ | | くだもの | パンケーキ<鮭とかぼちゃ煮> にぎやかスープ | ☆●パンケーキ にぎやかスープ | 684kcal 503kcal |
| 13 27 | 月 | 七分つきご飯 | すまし汁 (わかめ・麩) | 13日●☆チロリス・スープ 27日☆チキンナゲット | ▲キャベツとりんごの サラダ | くだもの | 13日●☆チロリス・きのこスープ <しらすじゃが> | ☆日☆●13日●☆チロリス・きのこスープ 27日きな粉揚げパン・きのこスープ | 608kcal 455kcal |
| 14 28 | 火 | 七分つきご飯 | 14日 みそ汁 28日 石狩汁 | 豚の香味焼き | ☆春菊とさつま芋の天ぷら | くだもの | ☆●パンケーキ・スープ <魚のムニエル人参ソース> ●フルーツヨーグルト | 14日☆●パンケーキ 28日●クロワッサン ●フルーツヨーグルト | 712kcal 519kcal |
| 17 31 | 金 | 七分つきご飯 | みそ汁 (豆腐・なめこ) | 17日☆鶏のから揚げ 31日 豚の竜田揚げ | 人参サラダ | くだもの | ☆●お楽しみクッキー <魚の青菜あんかけ> ● コーンスープ | ☆●お楽しみクッキー ● コーンスープ | 619kcal 449kcal |
| 6 ☆ | 月 | スパゲティ ミートソース | ●コーンスープ | ベイクド野菜 | | くだもの | ☆●誕生会ケーキ <魚のムニエル青菜ソース> 3色スープ | ☆●誕生会ケーキ 3色スープ | 596kcal 418kcal |

行事食 ひな祭り 3月3日

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。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。

「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「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。

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♪

～ じゃがいもにんじんスティック ～

<材料> じゃが芋300g・人参15g・青のり・片栗粉50g
牛乳又は豆乳 大さじ1.5・マヨネーズ 大さじ1.5
コンソメ 2g・揚げ油 適量

<作り方>
 ①じゃが芋ゆでてつぶし、人参はみじん切りにしてゆでる。
 ②①にその他の材料を全て混ぜ合わせ平らに伸ばして冷ます。
 ③包丁で棒状に切る。
 ④170～180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
 ☆揚げる時は崩れやすいのであまり触らないようにしましょう。

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(金)ひな祭り・お茶会 ... ひなまつりご飯でお祝いします。
 6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。
 9日(木) 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♪
 14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・おやつ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を用意があります。

なつめ(1才児)は七分つきご飯の時は、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
- くるみ・ナッツ類

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) | 609kcal (520kcal) | 741 kcal (470kcal) |
| たんぱく質(g) | | 53g (40g) | 23g (20g) | 30g |
| 脂質(g) | | 37g (28g) | 20g (14g) | 17g (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。