

くるみの部屋 3月 予定献立表

2024年 3月1日

りすのき保育園

		午前食 10:00~			午後食 14:00~		
		18ヶ月頃 (移行期食)			18ヶ月頃 (移行期食)		
1	金	軟飯 揚げ肉団子棒	すまし汁 (麩・わかめ) 二色野菜 のり和え	くだもの	フレンチトースト スープ 魚のムニエル人參ソース	くだもの	
2 16 30	土	石狩うどん じゃが芋の そぼろ煮	(大根・人參・鮭) ブロッコリーお浸し	くだもの	おにぎり みそ汁 魚と野菜煮	くだもの	
4 18	月	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (切り干し大根・青菜) キャベツサラダ	くだもの	しらす雑炊 (人參・青菜) 豆腐とかぼちゃの煮物	くだもの	
5 19	火	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・人參) 切り干し大根煮	くだもの	マカロニきな粉 二色スープ キャベツのそぼろ煮	くだもの	
6	水	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (豆腐・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	パン トマトスープ 魚の青のり焼	くだもの	
7 21	木	軟飯 マーボ豆腐	わかめスープ じゃが芋・人參の きんぴら	くだもの	根菜雑炊 (大根・人參) 魚の西京焼き	くだもの	
8 22	金	軟飯 揚げ肉団子棒	みそ汁 (キャベツ・わかめ) ほうれん草と人參の お浸し	くだもの	みそ煮込みうどん (かぼちゃ・キャベツ) 鮭と野菜煮	くだもの	
9 23	土	わかめ雑炊 カレイと青菜の煮物	(玉ねぎ・人參) かぼちゃ煮	くだもの	パンケーキ スープ 野菜入りハンバーグ	くだもの	
25	月	軟飯 松風焼き	石狩汁 ほうれん草のり和え	くだもの	パン きゃべつスープ 魚の野菜あんかけ	くだもの	
12 26	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・なめこ) 小松菜の納豆和え	くだもの	ちゃんぽんうどん (キャベツ・人參) かぼちゃのそぼろあんかけ	くだもの	
13 27	水	パン ミートローフ	白菜スープ コロコロサラダ	くだもの	おにぎり みそ汁 魚のおろし煮	くだもの	
14 28	木	軟飯 カレー風味 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・麩) キャベツサラダ	くだもの	むしパン スープ 魚のムニエルグリーンソース	くだもの	
15 29	金	軟飯 ハンバーグ きのこあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) グリーンマッシュ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人參) 魚のパン粉焼き	くだもの	
11	月	ドライカレー ポテトサラダ	きゃべつスープ ポテトサラダ	くだもの	パンケーキ コーンスープ 魚の野菜あんかけ	くだもの	

旬の食材
大根・きゃべつ・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・いちご

お部屋別に食事を
展示しています。
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



☆ 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。

Table with columns for Date, Day, Meal Type (Breakfast, Lunch, Afternoon Snack), and Calorie. It lists daily menus for children aged 1, 2, and 3-5 years.

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をします。

＜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＞

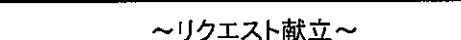
蛤の貝殻はもともと対だったものだけがぴったりと合うので、「良縁」などの象徴とされています。

＜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・ひなあられでお祝いをします。



～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。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。

- List of menu items with icons and descriptions: 鯛の塩焼き, 納豆ご飯, カレーライス, etc.

時には苦手なものもあつたけど、好きなもの、食べたいものが増え、おかわりもたくさんして大きくなったかしのみさん。たくさんリクエストありがとう！！



～旬の食材～

鯛・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

＜今月の主な食事予定＞

- 1日(金) ひな祭りお茶会 ... ひなまつりご飯でお祝いをします。
11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。
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。
14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。

なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯・生姜ご飯の時は 白米を食べています。

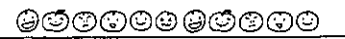
＜アレルギー表示＞

- 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 (バター・乳成分を除く)
■ 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

Table showing nutritional goals for 3-5 year olds, including energy, protein, and fat intake.

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。