

くるみの部屋 3月 予定献立表			午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00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)	
2016年3月1日 りすのき保育園	1 15	火	納豆ごはん みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	くだもの	納豆ごはん みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	くだもの	パンケーキ キャベツスープ	くだもの	パンケーキ キャベツスープ	くだもの
			鶏団子 切り干し大根煮		鶏団子 切り干し大根煮		白身魚の ハンバーグ	さつま芋サラダ	白身魚の ハンバーグ	
	2 16	水	パン 人參とほうれん草のスープ	くだもの	パン 人參とほうれん草のスープ	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・人參)	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・人參)	くだもの
			グラタン ゆで ブロッコリー		グラタン ゆで ブロッコリー		鮭のあんかけ 二色お浸し		鮭のあんかけ	
	3	木	軟飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)	くだもの	軟飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)	くだもの	マカロニきな粉 わかめスープ	くだもの	マカロニきな粉 わかめスープ	くだもの
			魚の照り焼き 青菜の ゴマ和え		魚の照り焼き 青菜の ゴマ和え		野菜入りハン バーグ	粉ふき芋	野菜入りハンバーグ	
	17 31	木	軟飯 みそ汁 (なめこ・豆腐)	くだもの	軟飯 みそ汁 (なめこ・豆腐)	くだもの	鮭雑炊(白菜・人參)	くだもの	鮭雑炊 (白菜・人參)	くだもの
			ハンバーグ ナムル		ハンバーグ ナムル		豆腐の野菜 あんかけ	さつま芋煮	豆腐の野菜 あんかけ	
	4 18	金	軟飯 みそ汁 (青菜・麴)	くだもの	軟飯 みそ汁 (青菜・麴)	くだもの	パンケーキ キャベツスープ	くだもの	パンケーキ キャベツスープ	くだもの
			肉じゃが ブロッコリーとカリフラ ワーのお浸し		肉じゃが ブロッコリーとカリフラ ワーのお浸し		魚のムニエル 人參ソース	グリーン マッシュ	魚のムニエル 人參ソース	
	5 19	土	みそ煮込みうどん (人參・白菜)	くだもの	みそ煮込みうどん (人參・白菜)	くだもの	蒸しパン スープ	くだもの	蒸しパン スープ	くだもの
			かぼちゃそぼろ あんかけ 青菜の浸し		かぼちゃそぼろ あんかけ 青菜の浸し		鮭と野菜の 煮物	さつま芋の 甘煮	鮭と野菜の 煮物	
	8 22	火	ゆかりご飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	ゆかりご飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	わかめうどん (人參・玉ねぎ)	くだもの	わかめうどん (人參・玉ねぎ)	くだもの
			魚の塩焼き かぼちゃ煮		魚の塩焼き かぼちゃ煮		ハンバーグ じゃが芋の きんぴら		ハンバーグ	
	9 23	水	軟飯 みそ汁 (麴・わかめ)	くだもの	軟飯 みそ汁 (麴・わかめ)	くだもの	パン キャベツスープ	くだもの	パン キャベツスープ	くだもの
			メンチカツ キャベツサラダ		メンチカツ キャベツサラダ		魚のムニエル かぼちゃソース	粉ふき芋	魚のムニエル かぼちゃソース	
	10 24	木	軟飯 みそ汁 (キャベツ・なめこ)	くだもの	軟飯 みそ汁 (キャベツ・なめこ)	くだもの	マカロニきな粉 二色スープ	くだもの	マカロニきな粉 二色スープ	くだもの
			魚の天ぷら 青菜ののり和え		魚の天ぷら 青菜ののり和え		肉団子のトマト煮	ゆでブロッコリー	肉団子のトマト煮	
	11 25	金	軟飯 わかめスープ	くだもの	軟飯 わかめスープ	くだもの	しらす雑炊 (大根・青菜)	くだもの	しらす雑炊 (大根・青菜)	くだもの
			マーボ白菜 温野菜サラダ		マーボ白菜 温野菜サラダ		魚と野菜の煮物	さつま芋煮	魚と野菜の煮物	
	12 26	土	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜)	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜)	くだもの	パンケーキ ブロッコリー スープ	くだもの	パンケーキ ブロッコリー スープ	くだもの
			豆腐のあんかけ 白菜・人參の お浸し		豆腐のあんかけ 白菜・人參の お浸し		しらすじゃが 青菜と麴の のり和え		しらすじゃが	
	14 28	月	軟飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	けんちんうどん (大根・人參)	くだもの	けんちんうどん (大根・人參)	くだもの
			香味ハンバーグ かぶのサラダ		香味ハンバーグ かぶのサラダ		鮭団子 かぼちゃの甘煮		鮭団子	
	29	火	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	蒸しパン 人參スープ	くだもの	蒸しパン 人參スープ	くだもの
			魚の西京焼き 青菜と麴の お浸し		魚の西京焼き 青菜と麴の お浸し		肉団子 じゃが芋サラダ		肉団子	
	30	水	パン トマトスープ	くだもの	パン トマトスープ	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・青菜)	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・青菜)	くだもの
			ミートローフ かぼちゃサラダ		ミートローフ かぼちゃサラダ		煮魚 キャベツ・人參 のゴマ和え		煮魚	
	7	月	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	蒸しパン トマトスープ	くだもの	蒸しパン トマトスープ	くだもの
			肉団子 ポテトサラダ		肉団子 ポテトサラダ		鮭ハンバーグ キャベツサラダ		鮭ハンバーグ	

旬の食材	
キャベツ・大根・かぶ・ブロッコリー カリフラワー・いちご・かんきつ類	

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。 	

3月 食事献立表

りすのき保育園

2016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	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」		
1 15	火	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。	納豆ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	鶏のカレー焼き 田づくり 1日▲大根サラダ 15日 ▲かぶのサラダ	くだもの	豆腐ドーナツ ●レタス・ウインナー・大豆のスープ	くだもの	豆腐ドーナツ ●レタス・ウインナー・大豆のスープ	701kcal 601kcal	「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。
2 16	水		食パン	三色スープ	●グラタン ゆでブロッコリー	くだもの	小女子ごはん 豚汁	くだもの	小女子ごはん 豚汁	610kcal 523kcal	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。
3 ★	木		★ちらし寿司	潮汁	魚の西京焼き 菜の花のゴマ和え 大豆とさつま芋の天ぷら	くだもの	マカロニきな粉 ★かき卵スープ	くだもの	三色白玉団子 ★かき卵スープ	635kcal 545kcal	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。
17 31	木		梅干しごはん	みそ汁 (なめこ・豆腐)	☆ハンバーグ ほうれん草のナムル	くだもの	鮭雑炊	くだもの	17日 おしるこ・するめ 31日 アニマルパン・スープ	635kcal 545kcal	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。
4 18	金		4日 カレーライス 18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	▲コロコロサラダ	くだもの	4日 ●ごぼうクッキー 18日 ●★パンケーキ 田舎汁	くだもの	4日 ●ごぼうクッキー・バナナクッキー・スープ 18日 かしのみお楽しみおやつ・スープ	677kcal 581kcal	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・潮汁でお祝いをします。
5 19	土		マーボうどん		温野菜サラダ	くだもの	蒸しパン にぎやかスープ	くだもの	蒸しパン にぎやかスープ	559kcal 479kcal	☆ 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ます♪
8 22	火		ゆかりごはん	みそ汁 (大根・わかめ)	鮭の塩焼き 大学芋 小松菜と油揚げの煮びたし	くだもの	●麩のクッキー ●コーンチャウダー	くだもの	●麩のクッキー ●コーンチャウダー	586kcal 502kcal	☆ 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にして塩水に浸ける。しっかり水気を絞リマヨネーズで和える。
9 23	水		麦ご飯	みそ汁 (もやし・にら・えのき)	9日 ☆豚カツ 23日 ☆チキンカツ ▲キャベツとりんごのサラダ	くだもの	9日 イチゴジャムサンド 23日 ●ハムとチーズのホットサンド 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	9日 イチゴジャムサンド 23日 ●ハムとチーズのホットサンド 3匹のくまのキャベツスープ	732kcal 628kcal	☆ グラタン 大人2人子ども2人分 ＜材料＞ ジャが芋2個・玉ねぎ1/2個・ベーコン30g・塩少々 バター30g・小麦粉30g・牛乳250cc・チーズ15g・パン粉適量
10 24	木		七分つきご飯	みそ汁 (きゅうり・なめこ)	☆ししゃもの天ぷら 金時豆煮 青菜のゴマ和え	くだもの	10日 カレーうどん 24日 マカロニきな粉・スープ	くだもの	10日 カレーうどん 24日 マカロニきな粉・スープ	639kcal 548kcal	＜作り方＞ ①鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加えよく炒める。温めた牛乳を少しずつ加えそのつどよく混ぜる。塩、ブイヨン少々を加え、よく混ぜなめらかなホワイトソースを作る。
11 25	金		春巻き丼	わかめスープ (青梗菜・人参・コーン)	▲温野菜サラダ	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド けんちん汁	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド けんちん汁	614kcal 526kcal	②フライパンに油をひき、ベーコン・玉ねぎをよく炒め、じゃが芋も加え炒め、水を加え、蒸し煮にする。じゃが芋がやわらかくなり水気がなくなったら、①の半量を入れて混ぜ合わせる。
12 26	土		肉みそうどん		スティックサラダ	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	502kcal 430kcal	③耐熱容器に②を入れ、上に残りの①をかけ、チーズ、パン粉をかけ250℃のオーブンで20分こんがりきつね色になるまで焼く。
14 28	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・えのき・油揚げ)	豚の香味焼き かぶの梅和え さつま芋と青さの天ぷら	くだもの	14日 スバゲティナポリタン 28日 ☆フレンチトーストマーメレード風味 根菜スープ	くだもの	14日 スバゲティナポリタン 28日 ☆フレンチトーストマーメレード風味 根菜スープ	633kcal 543kcal	
29	火		黒米ご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚のネギみそ焼き ぎすけ煮 青菜ののり和え	くだもの	アップルパイ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	アップルパイ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	568kcal 487kcal	
30	水		●★バターパン	麦入りトマトスープ	☆●ミートローフ ▲かぼちゃサラダ	くだもの	すいとん	くだもの	すいとん	512kcal 439kcal	
7 ★	月		おにぎり	みそ汁 (あおさ・麩・白菜)	☆から揚げ ●ウインナー ▲ポテトサラダ ゆでブロッコリー	くだもの	●★スチームケーキ トマトスープ	ジュース	●★スチームケーキ トマトスープ	691kcal 593kcal	

<今月の主な食事予定>

3日(木) お茶会★ … ひなまつりご飯でお祝います。
7日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。
8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。)
18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♪

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・乳製品

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。

	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)	1360kcal (1050kcal)	622kcal (533kcal)	738kcal (517kcal)	
たんぱく質(g)	51g (40g)	24g (21g)	27g (19g)	
脂質(g)	38g (33g)	18g (15g)	20g (18g)	

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

