

			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			12ヶ月頃～			12ヶ月頃～		
	1 15	水	パン 魚のムニエル 人参ソース	じゃが芋チャウダー かぶのサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	じゃが芋チャウダー かぶのサラダ	くだもの
くるみの部屋 3月 予定献立表	2 16	木	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (豆腐・なめこ) 青菜人参の ゴマ和え	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (豆腐・なめこ) 青菜人参の ゴマ和え	くだもの
	3	金	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (鮭・わかめ) 青菜・人参の お浸し	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (鮭・わかめ) 青菜・人参の お浸し	くだもの
	4 18	土	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (大根・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (大根・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの
	7 21	火	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (豆腐・えのき) さつまいもの 天ぷら	くだもの	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (豆腐・えのき) さつまいもの 天ぷら	くだもの
	8 22	水	パン ミートローフ	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	くだもの	パン ミートローフ	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	くだもの
	9 23	木	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (大根・里芋) わかめの やわらか煮	くだもの	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (大根・里芋) わかめの やわらか煮	くだもの
	10 24	金	軟飯 ハンバーグ	大根・人参スープ キャベツサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ	大根・人参スープ キャベツサラダ	くだもの
	11 25	土	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの
	13 27	月	納豆ごはん 魚の天ぷら	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 小松菜の 和え物	くだもの	納豆ごはん 魚の天ぷら	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 小松菜の 和え物	くだもの
	14 28	火	七分つきご飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・えのき) 里芋とわかめ のサラダ	くだもの	七分つきご飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・えのき) 里芋とわかめ のサラダ	くだもの
2017年 3月1日 りすのき保育園	29	水	軟飯 マーボ白菜	わかめスープ コロコロサラダ	くだもの	軟飯 マーボ白菜	わかめスープ コロコロサラダ	くだもの
	30	木	軟飯 鶏団子	みそ汁 (大根・鮭) 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 鶏団子	みそ汁 (大根・鮭) 青菜の のり和え	くだもの
	17 31	金	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) ナムル	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) ナムル	くだもの
	6	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) ポテトサラダ	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) ポテトサラダ	くだもの

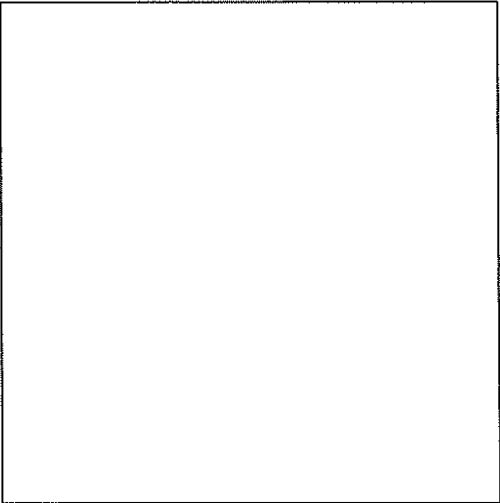
旬の食材

キャベツ・大根・かぶ
ブロッコリー・カリフラワー
いちご・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。





☆ 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

2017年 3月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3～5才児)			午後のおやつ(軽食)		
			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
1 15	水	毎朝、水分補給としてお茶を飲んでいきます。	1日バターロール 15日バターパン	●じゃが芋 チャウダー	1日ウインナーソーテ 15日▲魚のパン粉焼き	▲かぶと柿のサラダ	小女子ごはん ＜豆腐のあんかけ＞ 豚汁	714kcal 613kcal
2 16	木		七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	豚カツ	キャベツのツナゴマ サラダ	マーマレードクッキー ＜魚のパン粉焼き＞ 3匹のくまのキャベツスープ	700kcal 602kcal
3 ★	金		★ちらし寿司	はまぐりの 潮汁	カジキの照り焼き	黒豆煮 菜の花・人参のゴマ和え	いちごとお芋のワッフル ＜野菜入りハンバーグ＞	601kcal 517kcal
4 18	土		ハヤシライス	スープ	コロコロサラダ	ゆでブロッコリー	マカロニきな粉 ＜鮭と野菜の煮物＞ にぎやかスープ	620kcal 533kcal
7 21	火		黒米ご飯	みそ汁 (にら・豆腐・えのき)	7日鮭の塩焼き 21日魚の西京焼き	さつま芋の天ぷら 青菜のお浸し	●ウインナーとチーズの蒸しパン スープ＜肉団子のトマト煮＞	674kcal 579kcal
8 22	水		食パン	ブロッコリーとカリ フラワーのスープ	●ミートローフ	▲かぼちゃサラダ	鮭梅ご飯＜魚と野菜の煮物＞ みそ汁	593kcal 510kcal
9 23	木		七分つきご飯	石狩汁	かき揚げ	酢の物	蒸かし芋・みそ汁＜松風焼き＞ ●フルーツヨーグルト	639kcal 549kcal
10 24	金		スリランカ カレー	根菜スープ	▲キャベツとりんご のサラダ		豆腐ドーナツ ＜魚の野菜あんかけ＞ ★かき卵スープ	607kcal 522kcal
11 25	土		マーボ井	わかめスープ	温野菜サラダ		麩のラスク＜豆腐と野菜の煮物＞ にぎやかスープ	545kcal 469kcal
13 27	月		納豆ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	13日ししゃもの天ぷら 27日焼きししゃも	小松菜のじゃこ和え	パンケーキ ＜肉団子の照り焼き＞ ●コーンスープ	623kcal 538kcal
14 28	火		七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・えのき 絹さや)	豚肉のつけ焼き	里芋サラダ	夕焼け雑炊 ＜魚のムニエル青菜ソース＞ ●あじさいゼリー	621kcal 534kcal
29	水		春巻き井	わかめ・ねぎ えのきの スープ		大豆入りコロコロサラダ	●ホットサンド ＜白身魚のハンバーグ＞ トマトスープ	609kcal 524kcal
30	木		玄米ご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	鶏肉の梅焼き	レンコンステーキ 青菜ののり和え	●グラタン ＜ブロッコリーのゴマ和え＞ 3色スープ	593kcal 510kcal
17 31	金		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	●チーズ入り ハンバーグ	ナムル	おからケーキ＜魚のおろし煮＞ スープ	737kcal 634kcal
6 ★	月		1・2才ご飯 3～5才おにぎり	みそ汁 (かぼちゃ・わかめ)	1.2才鶏のから揚げ 3～5才から揚げ& ハンバーグ	▲ポテトサラダ ゆでブロッコリー	●誕生会ケーキ ＜鮭ハンバーグ＞ ミネストローネ	654kcal 562kcal

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。
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。

〇かしのみさんのリクエストで多かったレシピを紹介します。〇

スリランカカレー

<材料>4人分

にんにく・生姜 ひとかけ みじん切り
鶏もも肉 250g 2cm角切り
玉ねぎ 200g みじん切り
トマト 150g 湯むき ざく切り
塩 1g ・ カレー粉 小さじ1/4 ・ 牛乳 50cc

ココナッツミルク 40cc ・ カレールウ 25g

<作り方>

- ①鍋を熱し油をひきにんにく、生姜を入れ香りが出るまでよく炒める。
- ②鶏肉を加え塩とカレー粉を入れてよく炒める。
- ③玉ねぎを入れてさらに炒め、トマトも入れて煮込む。
- ④ココナッツミルク、牛乳、カレールウを入れてよく煮込んだら出来上がり！

あじさいゼリー

ぶどうジュースでゼリーを作り、1cm角のコロコロ状に切ります。

器に盛り、ヨーグルトをかけて出来上がり。
あじさいがきれいな梅雨時期のおやつです。

～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

<今月の主な食事予定>

- 3日(金) ひな祭り … ちらし寿司・潮汁でお祝いをします。
6日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。
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。)
16日(木) かしのみくレストクッキング …かしのみさんが、くぬぎ、しいのみさんに
おやつを作って振舞います。お楽しみに♪

～今月のくだもの～
みかん・ボンカン・ネーブル・いよかん
はっさく・清見オレンジ・はるみ
はるか・たんかん・いちご・りんご
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
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品そのもの

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)	1330kcal (1030kcal)	639kcal (549kcal)	691kcal (481kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	25g (21g)	26g (19g)
脂質(g)	38g (30g)	19g (17g)	19g (13g)

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。

- ☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
- ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで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。

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☆
たくさんのご感想
ありがとうございます

