

くるみの部屋 3月 予定献立表

		12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
		メニュー	材料	調理	メニュー	材料	調理	メニュー	材料	調理	メニュー	材料	調理
1	金	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (豆腐・麩) ほうれん草の のり和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (豆腐・麩) ほうれん草の のり和え	くだもの	パンケーキ ミートローフ	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ ミートローフ	トマトスープ	くだもの
2 16 30	土	みそ雑炊 キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・かぼちゃ) じゃが芋サラダ	くだもの	みそ雑炊 キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・かぼちゃ) じゃが芋サラダ	くだもの	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ	わかめスープ 青菜の ごま和え	くだもの	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ	わかめスープ	くだもの
4 18	月	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (大根・わかめ) キャベツの のり和え	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (大根・わかめ) キャベツの のり和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	人参とキャベツ のスープ カボチャサラダ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	人参とキャベツ のスープ	くだもの
5 19	火	納豆ご飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 青菜と麩の お浸し	くだもの	納豆ご飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 青菜と麩の お浸し	くだもの	わかめうどん 魚のおろし煮	(人参・青菜) さつま芋煮	くだもの	わかめうどん 魚のおろし煮	(人参・青菜)	くだもの
6 20	水	パン 肉団子の トマト煮	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	パン 肉団子の トマト煮	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・青菜) 二色お浸し	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・青菜)	くだもの
7	木	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (なめこ・豆腐) きやべつ サラダ	くだもの	おかゆ メンチカツ	みそ汁 (なめこ・豆腐) きやべつ サラダ	くだもの	マカロニきな粉 魚と野菜煮	けんちん汁 粉ふき芋	くだもの	マカロニきな粉 魚と野菜煮	けんちん汁	くだもの
8 22	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (青菜・麩) 切り干し大根煮	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (青菜・麩) 切り干し大根煮	くだもの	中華雑炊 野菜入り ハンバーグ	(大根・青菜) じゃがいも きんぴら	くだもの	中華雑炊 野菜入り ハンバーグ	(大根・青菜)	くだもの
9 23	土	トマト雑炊 しらすじゃが	(玉ねぎ・ブロッコリー) 青菜と麩の のり和え	くだもの	トマト雑炊 しらすじゃが	(玉ねぎ・ブロッコリー) 青菜と麩の のり和え	くだもの	パンケーキ かぼちゃのそぼろ あんかけ	スープ キャベツの ごま和え	くだもの	パンケーキ かぼちゃのそぼろあんかけ	スープ	くだもの
25	月	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (大根・人参) ナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (大根・人参) ナムル	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	じゃが芋 チャウダー ブロッコリーの やわらか煮	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	くだもの
12 26	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (ごぼう・あおさ) キャベツと人参 のおかか和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (ごぼう・あおさ) キャベツと人参 のおかか和え	くだもの	蒸しパン 肉団子	人参スープ わかめと麩の やわらか煮	くだもの	蒸しパン 肉団子	人参スープ	くだもの
13 27	水	軟飯 ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・わかめ) さつま芋の 天ぷら	くだもの	軟飯 ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・わかめ) さつま芋の 天ぷら	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー	くだもの	パン 白身魚の ハンバーグ	かぼちゃスープ	くだもの
14 28	木	軟飯 肉じゃが カレー風味	わかめスープ きやべつサラダ	くだもの	軟飯 肉じゃが カレー風味	わかめスープ きやべつサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 魚のパン粉 焼き	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ のミルク煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚のパン粉 焼き	(玉ねぎ・人参)	くだもの
15 29	金	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (大根・わかめ) ナムル	くだもの	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (大根・わかめ) ナムル	くだもの	トマト煮込み うどん 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・きやべつ) さつま芋煮	くだもの	トマト煮込み うどん 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・きやべつ)	くだもの
11	月	軟飯 鶏みそ団子	みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも) カボチャサラダ	くだもの	ゆかりご飯 鶏みそ団子	みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも) カボチャサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	人参スープ ブロッコリーの ごま和え	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	人参スープ	くだもの

旬の食材
大根・かぶ・きやべつ
ブロッコリー・カリフラワー
いちご・柑橘類

いちご
春先から初夏の時期に旬を迎えます。
イチゴは12月～2月くらいまではハウス栽培のものが、3～5月頃に露地栽培のものが出回ります。
見た目にも元気をくれるイチゴは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。風邪予防に効果的です。虫菌予防に役立つキシリトール、フラボノイドなどの抗酸化物質も多く含まれています。
①ヘタは完熟になると反り返る。
②緑色が濃く、乾いていないものが新鮮
③ヘタの近くまで赤いものが完熟
④ヘタを取ってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、ヘタはつけたままで洗いましょう。

☆ 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

2019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)				カロリー kcal	
			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)			
1	金		ちらし寿司	蛤の潮汁	魚の照り焼き	菜の花とほうれん草の のり和え	くだもの	ひな祭りケーキ 三色スープ	くだもの	ひな祭りケーキ 三色スープ	くだもの	622kcal 438kcal
2 16	土		ハヤシライス	スープ	大豆の コロコロサラダ		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	くだもの	782kcal 597kcal
4 18	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・わかめ)	肉じゃが	キャベツの のり酢和え	くだもの	きな粉揚げパン 根菜スープ	くだもの	🍷 きな粉揚げパン 根菜スープ	くだもの	654kcal 478kcal
5 19	火		🍷 納豆ご飯	みそ汁 (にら・玉ねぎ・しめ じ)	🍷 鶏のカレー焼き	小松菜とじゃこ の生姜和え	くだもの	カレーうどん するめ	くだもの	🍷 カレーうどん するめ	くだもの	614kcal 440kcal
6 20	水		🍷 バターパン	🍷 コーンスープ	🍷 ウィンナーソーテー	▲ころころじゃが芋 とチーズのサラダ	くだもの	生姜ご飯 豚汁	くだもの	🍷 生姜ご飯 豚汁	くだもの	667kcal 481kcal
7	木		🍷 七分つきご飯	🍷 みそ汁 (なめこ・豆腐)	🍷 1~3才メンチカツ 4・5才スコッチエッグ	キャベツとみかんの フレンチサラダ	くだもの	マカロニきな粉 けんちん汁	くだもの	🍷 マカロニきな粉 けんちん汁	くだもの	665kcal 473kcal
8 22	金		🍷 梅干しごはん	すまし汁 (かぶ・えのき)	▲魚の変わり 🍷 西京焼き	切り干し大根煮	くだもの	大学芋 中華スープ	くだもの	🍷 大学芋 中華スープ	くだもの	563kcal 398kcal
9 23	土		ドライカレー	きのこ青菜 のスープ	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	くだもの	653kcal 469kcal
25	月		🍷 春巻き丼	根菜スープ	🍷 ナムル		くだもの	きな粉クッキー じゃが芋チャウダー	くだもの	🍷 きな粉クッキー じゃが芋チャウダー	くだもの	737kcal 516kcal
12 26	火		七分つきご飯	🍷 みそ汁 (ごぼう・あおさ)	🍷 ししゃもの天ぷら	あちゃら漬	くだもの	おからケーキ 3匹のくまのきやべつスープ	くだもの	🍷 おからケーキ 3匹のくまのきやべつスープ	くだもの	617kcal 499kcal
13 27	水		🍷 黒米ご飯	🍷 八杯汁	豚の生姜焼き	13日大豆のてんぷら 27日大豆のぎすけ煮	くだもの	13日パンケーキ 27日バターパン かぼちゃポタージュ	くだもの	13日お楽しみおやつ 27日バターパン 🍷 かぼちゃポタージュ	くだもの	762kcal 568kcal
14 28	木		🍷 カレーライス	🍷 わかめと コーンのスープ		▲キャベツと りんごのサラダ	くだもの	アップルパイ かき卵スープ	くだもの	🍷 アップルパイ かき卵スープ	くだもの	622kcal 441kcal
15 29	金		🍷 七分つきご飯	🍷 石狩汁	豚の竜田揚げ	ナムル	くだもの	クッキー トマトスープ	くだもの	🍷 15日 マーブルクッキー 29日 お芋のクッキー 🍷 トマトスープ	くだもの	625kcal 445kcal
11 ☆	月		🍷 おにぎり 1~2才ゆかりご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	🍷 から揚げ	フライドポテト ▲カボチャサラダ	くだもの	誕生会ケーキ スープ		誕生会ケーキ スープ	ジュース	739kcal 538kcal

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、蛤の殻は一对
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・潮汁でお祝いします。

☆かしのみさんのリクエストの多かったレシピを紹介します☆

大豆の天ぷら
大豆の水煮缶 1缶・さつま芋 中1本・ちりめんじゃこ 大さじ2・青のり少々
小麦粉 100g・水 80cc・ベーキングパウダー(あれば)少々 揚げ油
①さつま芋は1cm角のコロコロに切りさつと水にさらし水気を切る。
②ポウルに小麦粉・ベーキングパウダー・水・青のりを入れよく混ぜる。
③②へ大豆の水煮、さつま芋、ちりめんじゃこを入れて混ぜる。温めた揚げ
油にスプーンで落とし入れ、弱めの中火でじっくり揚げる。きつね色に
サクサク揚がったら出来上がり。

八杯汁(4人分)
かつおだし 500cc・干し椎茸 2枚・木綿豆腐 1/2丁・焼きのり少々
しょうゆ 小さじ1・みりん 小さじ1・塩 小さじ 1/2弱・片栗粉 小さじ1弱
①干し椎茸は戻して細く切る。木綿豆腐は水気を切り細く切る。
②かつおだしに椎茸を入れて煮て、やわらかくなったら、豆腐、調味料を加
水溶性片栗粉でとろみをつける。器によそり刻みのりを散らして出来上がり。

<今月の主な食事予定>

1日(金) お茶会 … ひなまつりご飯でお祝いします。
11日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。
13日(水) 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♪
18日(月) 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。)

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。
▲ マヨネーズ

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)	1320kcal	(1050kcal)	703kcal	617kcal
たんぱく質(g)	53g	(40g)	24g	29g
脂質(g)	37g	(30g)	23g	14g

~旬の食材~

蛤・鱈・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



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。