

くるみの部屋	3月	予定献立表	りすのき保育園	2020年3月1日	18ヶ月頃～		18ヶ月頃～				
					2月23日	月	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (えのき・かぶ) ナムル	くだもの	パン かぼちゃスープ 魚の野菜あんかけ	くだもの
					3日	火	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (麩・人参) 切り干し大根煮	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
					17日31日	火	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (なめこ・豆腐) 切り干し大根と青菜の和え物	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ	くだもの
					4日18日	水	軟飯 ポークビーンズ	ブロッコリーとカリフラワーのスープ 白菜サラダ	くだもの	パン わかめスープ 魚と野菜の煮物	くだもの
					5日19日	木	軟飯 魚の竜田揚げ	すまし汁 (麩・わかめ) 大根サラダ	くだもの	パンケーキ じゃが芋チャウダー 肉団子のトマト煮	くだもの
					6日	金	パン じゃが芋のミートソースがけ	きゃべつスープ ゆでブロッコリー	くだもの	軟飯 みそ汁 魚のおろし煮	くだもの
					7日21日	土	みそ煮込みうどん キャベツのそぼろ煮	(さつま芋・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの	洋風雑炊 (トマト・ブロッコリー) 魚のみそ煮	くだもの
					16日30日	月	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (大根・えのき) ころころサラダ	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 肉じゃが	くだもの
					10日24日	火	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツののり和え	くだもの	マカロニきな粉 二色スープ 魚のパン粉焼き	くだもの
					11日25日	水	パン ミートローフ	コーンスープ ポテトサラダ	くだもの	ゆかりご飯 豚汁 魚の照り焼き	くだもの
					12日26日	木	軟飯 肉じゃが	根菜スープ キャベツサラダ	くだもの	パンケーキ トマトスープ 白身魚のハンバーグ	くだもの
					13日27日	金	軟飯 鮭の塩焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) さつま芋の天ぷら	くだもの	パン ポテトスープ 野菜入りハンバーグ	くだもの
					14日28日	土	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (青菜・麩) わかめのやわらか煮	くだもの	蒸しパン きゃべつスープ 鮭と野菜煮	くだもの
					9日	月	ドライカレー カボチャサラダ	スープ ゆでブロッコリー	くだもの	パンケーキ 白菜スープ 魚のムニエル人参ソース	くだもの

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

いちご ⑥
春先から初夏の時期に旬を迎えます。いちごは12月～2月くらいまではハウス栽培のものが、3～5月頃に路地栽培のものが出回ります。見た目にも元気をくれるいちごは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり含まれているので風邪予防に効果的です。虫歯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。

⑥ ヘタは完熟になると反り返る。緑色が濃く、乾いていないものが新鮮
⑦ ヘタの近くまで赤いものが完熟
⑧ 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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	
		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)			
2/23	月	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・えのき・ネギ)	2日 🍗 チキンカツ 23日 🐷 豚カツ ネギ味噌ソース	ナムル	くだもの	人参ケーキ かぼちゃスープ	くだもの 牛乳	690kcal 506kcal
3	火	★ちらし寿司	潮汁	ぶりの照り焼き	青菜ののり和え 切り干し大根煮	くだもの	いちごのロールケーキ <野菜入りハンバーグ> 白菜とベーコンのスープ	牛乳	741kcal 547kcal
17/31	火	ゆかりご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	豚の生姜焼き	小松菜と切り干し大根の 生姜和え	くだもの	鮭雑炊く豆腐のあんかけ あじさいゼリー	牛乳	713kcal 545kcal
4/18	水	ハヤシライス	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	▲白菜とリンゴの サラダ		くだもの	きな粉揚げパンく魚と野菜煮 わかめスープ	牛乳	725kcal 535kcal
5/19	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・わかめ・ネギ)	鯖の竜田揚げ	▲大根とホタテの貝柱の サラダ	くだもの	パンケーキく肉団子のトマト煮 じゃが芋チャウダー	牛乳	683kcal 496kcal
6	金	スパゲティ ミートソース	★かき卵スープ	▲温野菜の ごまマヨネーズ和え		くだもの	小女子ご飯く魚のおろし煮 みそ汁	牛乳	643kcal 457kcal
7/21	土	じゃじゃ麺	スープ	▲ころころ ポテトサラダ		くだもの	ご飯ピザく魚のみそ煮 スープ	牛乳	615kcal 486kcal
16/30	月	梅干しご飯	みそ汁 (大根・にら・えのき)	魚の揚げ煮	ころころサラダ みそドレッシング	くだもの	わかめうどんく肉じゃが フルーツきんとん	牛乳	750kcal 538kcal
10/24	火	春巻き丼	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	キャベツの のり酢和え	トマト	くだもの	マカロニきな粉く魚のパン粉焼き ほうれん草・しめじ・コーンのスープ	牛乳	653kcal 460kcal
11/25	水	11日 ♀バター ロール 25日 ♀バターパン	コーンスープ	☆ミートローフ	▲ポテトサラダ	くだもの	ゆかりご飯く魚の照り焼き 豚汁	牛乳	691kcal 499kcal
12/26	木	12日 カレーライス 26日 ◎スリランカ カレー	根菜スープ	▲キャベツとリンゴの サラダ		くだもの	ころころドーナツ く白身魚のハンバーグ トマトスープ	牛乳	679kcal 502kcal
13/27	金	生姜ご飯	八杯汁	鮭の塩焼き	さつま芋と大豆とあおさの 天ぷら	くだもの	マープルクッキー く野菜入りハンバーグ ポテトスープ	牛乳	718kcal 565kcal
14/28	土	マーボー丼	スープ	わかめ・人参・コーン のナムル		くだもの	蒸しパンく鮭と野菜の煮物 にぎやかスープ	牛乳	617kcal 440kcal
9/★	月	ドライカレー	3匹のくまの きゃべつスープ	▲かぼちゃサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	誕生会ケーキ く魚のムニエル人参ソース 3色スープ	牛乳	739kcal 529kcal

行事食 ひな祭り 3月3日

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、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、桃の花を供え、行事食を食べてお祝いします。行事食にはそれぞれ意味や由来があります。

ちらし寿司

ちらし寿司の料理そのものではなく、使われている食材にそれぞれ意味があります。<えび>は、その見た目から腰が曲がるまで長生きするように、<くれんこん>は穴が開いていることから将来見通しが効くように、といっ

願いが込められています。昔からおめでたい時に作られることが多いちらし寿司は我が子が身体によいたくさんの食材を食べることで、将来食べるものに困らないように…という願いが込められています。

蛤の潮汁

蛤の貝は二枚の貝殻がぴったりと合い、他の貝殻とは絶対に合わないことから、将来良縁に恵まれますようにと子どもの幸せを願っています。

ひしもち

菱餅の三色にはそれぞれ意味があります。
桃色(赤):赤いちなしの実には解毒作用があります。赤は魔除けの色。
白:血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔を願います。
緑:強い香りで厄除け効果があるよもぎ餅。健やかな成長を願います。

🍷 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、蛤の潮汁でお祝いします。 🍷

今月のかしのみ(年長)さんのアンコール献立 🍷 ですよ！
お楽しみに☆
たくさんのリクエスト ありがとう♪

～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
イチゴ・かんきつ類



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)	1330 kcal (1020kcal)	677kcal (506kcal)	653 kcal (514kcal)
たんぱく質(g)	53g (41g)	24g (18g)	29g (23g)
脂質(g)	37g (29g)	22g (17g)	15g (12g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。

<今月の主な食事予定>

- 3日(火) お茶会 🍷 … ひなまつりご飯でお祝いします。
- 9日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。シュークリームでお祝いします。
- 11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♪
- 17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す。)



※ < > は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・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。
- ★ 鶏卵のもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- ◎ ココナッツ

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。

