

| くるみの部屋<br>3月<br>予定献立表 |          |        | 午 前 食 10:00より           |                                      |      | 午 後 食 14:00より                            |               |  |
|-----------------------|----------|--------|-------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------------------|---------------|--|
|                       |          |        | 18ヶ月頃～                  |                                      |      | 18ヶ月頃～                                   |               |  |
|                       | 1<br>22  | 月      | 軟飯<br>魚の天ぷら             | みそ汁<br>(きゃべつ・えのき)<br>わかめと麩の<br>やわらか煮 | くだもの | パンケーキ<br>ハンバーグ                           | 白菜スープ<br>くだもの |  |
|                       | 2<br>30  | 火      | 軟飯<br>マーボ白菜             | すまし汁<br>(麩・わかめ)<br>小松菜のお浸し           | くだもの | みそ煮込みうどん<br>(大根・かぼちゃ)<br>魚のおろし煮          | くだもの          |  |
|                       | 3<br>16  | 水<br>火 | 軟飯<br>鮭の照り焼き            | みそ汁汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)<br>コロコロサラダ        | くだもの | 洋風雑炊<br>(トマト・きゃべつ)<br>肉団子のおろし煮           | くだもの          |  |
|                       | 17<br>31 | 月      | 軟飯<br>鮭の塩焼き             | みそ汁<br>(豆腐・なめこ)<br>青菜のごま和え           | くだもの | パン<br>コーンスープ<br>ポークビーンズ                  | くだもの          |  |
|                       | 4<br>18  | 木      | 軟飯<br>肉じゃが              | すまし汁<br>(わかめ・人参)<br>きゃべつとりんごの<br>サラダ | くだもの | 蒸しパン<br>根菜スープ<br>魚のパン粉焼き                 | くだもの          |  |
|                       | 5<br>19  | 金      | 軟飯<br>メンチカツ             | みそ汁<br>(大根・青菜)<br>ほうれん草とえのきの<br>のり和え | くだもの | けんちん雑炊<br>(人参・ごぼう)<br>鮭と野菜の煮物            | くだもの          |  |
|                       | 6        | 土      | 軟飯<br>マーボ豆腐             | スープ<br>ナムル                           | くだもの | しらすうどん<br>(きゃべつ・人参)<br>鮭と野菜の煮物           | くだもの          |  |
|                       | 15<br>29 | 月      | ゆかりご飯<br>魚の西京焼き         | みそ汁<br>(大根・人参)<br>小松菜と麩のお浸し          | くだもの | 蒸しパン<br>ブロッコリーとカリフラ<br>ワースープ<br>肉団子のトマト煮 | くだもの          |  |
|                       | 9<br>23  | 火      | 納豆ご飯<br>鶏ハンバーグ<br>カレー風味 | すまし汁<br>(豆腐・あおさ)<br>コロコロサラダ          | くだもの | マカロニきな粉<br>二色スープ<br>魚の野菜あんかけ             | くだもの          |  |
|                       | 10<br>24 | 水      | パン<br>ミートローフ            | トマトスープ<br>かぶと柿のサラダ                   | くだもの | 軟飯<br>すまし汁<br>魚のみそ煮                      | くだもの          |  |
|                       | 11<br>25 | 木      | 軟飯<br>魚の西京焼き            | すまし汁<br>(豆腐・青菜)<br>青のりポテト            | くだもの | パンケーキ<br>スープ<br>野菜入りハンバーグ                | くだもの          |  |
|                       | 12<br>26 | 金      | 軟飯<br>メンチカツ             | みそ汁<br>(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>白菜サラダ           | くだもの | パン<br>中華スープ<br>魚のムニエル<br>グリーンソース         | くだもの          |  |
|                       | 13<br>27 | 土      | ちゃんぽんうどん<br>鮭と野菜の煮物     | (きゃべつ・人参)<br>さつま芋煮                   | くだもの | しらす雑炊<br>白菜のそぼろ煮                         | くだもの          |  |
|                       | 8        | 月      | ドライカレー<br>ポテトサラダ        | きゃべつスープ<br>くだもの                      | くだもの | パンケーキ<br>スープ<br>魚のムニエルグリーンソース            | くだもの          |  |

## 旬の食材

大根・かぶ・きゃべつ  
ブロッコリー・カリフラワー  
イチゴ・かんきつ類

## 行事食 ひな祭り 3月3日

3月3日は「桃の節供(節句)」です。  
本来は「上巳の節供(節句)」(じょうしのせつぐ)といいますが、ひな人形を飾り、  
女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。

～ちらし寿司～

海の幸を多用しており、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、  
豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい具も祝いの席にふさわしく、  
三つ葉、玉子、にんじんなどの華やかな彩りが  
食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。

～絵のお吸い物～

絵の殻は対になっていて、他の貝の殻とは絶対に合わないことから  
夫婦円満の象徴とされています。良い伴侶(良縁)に恵まれ、  
長く連れ添えるようにという願いが込められています。

～雛あられ～

蒸したもち米や細かく切ったお餅を炒ってふくらましたものに、  
甘い糖蜜をまぶしたお菓子。ピンク・緑・黄色・白は四季を表しているとも言わ  
れます。雛あられはお雛様にお供えたあとに家族でいただくといれとされています。

～ひし餅～

春の訪れを表すひし餅。その色は雪の下から植物の新芽が芽吹き、  
桃の花を咲かせる姿を表しているといわれます。  
桃色は「麗除け」、白色は「清浄・純潔」、草色は「健やかな成長」の  
意味があります。

～ ひな人形はいつ出していつしまう? ～

ひな人形は立春を過ぎた頃から2月中旬、遅くとも3月3日の一週間前には飾  
りつけ、なるべく早めの晴れた日に片付けるのが良いとされています。  
飾りつけや片付けは「人形が汚れるから触らせない」ではなく、  
幼いうちから「これはとても大切なもの」と伝え、正しい取り扱いを学ぶため  
一緒に行うのが良いですね。  
日本の文化を伝え、物を大切に扱うことを学ばせかけになります。



食事の写真を  
展示をしています。

量は個々に配慮しています  
どうぞご覧ください。



| 日にち      | 曜日 | 屋食                 |                       |                           |                           | 午後のおやつ(軽食)           |         |                   |      |
|----------|----|--------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------|-------------------|------|
|          |    | 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)       |      |
| 1<br>22  | 月  | 七分つきご飯             | みそ汁<br>(きやべつ・えのき)     | ☆ししゃもの天ぷら                 | 酢の物                       | くだもの                 | 617kcal | ☆豆乳パンケーキ          | くだもの |
| 2<br>30  | 火  | 2日 春巻き丼<br>30日 餃子丼 | すまし汁<br>(☆はんぺん・わかめ)   | 小松菜のしょうがあえ                |                           | くだもの                 | 636kcal | 2日 ☆●スイートポテトクッキー  | くだもの |
| 3        | 水  | ★ちらし寿司             | 蛤のお吸い物<br>1・2才豆腐のすまし汁 | 魚の照り焼き                    | 黒豆煮<br>▲菜の花のツナ<br>マヨネーズ和え | くだもの                 | 551kcal | ☆●イチゴのカップケーキ      | くだもの |
| 16       | 火  | 七分つきご飯             | みそ汁<br>(白菜・しめじ)       | ☆ハンバーグ                    | ▲コロコロサラダ                  | くだもの                 | 651kcal | 焼き芋・スープ           | くだもの |
| 17<br>31 | 水  | 梅干しご飯              | みそ汁<br>(豆腐・なめこ)       | 17日 鮭の塩焼き<br>31日 いわしのごま焼き | ☆お芋の天ぷら<br>青菜ののり和え        | くだもの                 | 514kcal | いちごジャムサンドイッチ      | くだもの |
| 4<br>18  | 木  | カレーライス             | わかめスープ                | ▲きやべつとりんごのサラダ             |                           | くだもの                 | 710kcal | ●スノーボールクッキー       | くだもの |
| 5<br>19  | 金  | 七分つきご飯             | みそ汁<br>(大根・にら)        | ☆チキンカツ<br>ネギみそソース         | ほうれん草とえのきの<br>のり和え        | くだもの                 | 587kcal | 芋ようかん             | くだもの |
| 6        | 土  | マーボ丼               | スープ                   | ナムル                       |                           | くだもの                 | 604kcal | しらすうどん            | くだもの |
| 15<br>29 | 月  | ゆかりごはん             | 豚汁                    | 魚の西京焼き                    | 小松菜のバリバリサラダ               | くだもの                 | 709kcal | ●☆ウインナーとチーズの蒸しパン  | くだもの |
| 9<br>23  | 火  | 納豆ご飯               | 八杯汁                   | 鶏のカレー焼き                   | コロコロサラダ<br>みそドレッシング和え     | くだもの                 | 615kcal | ●☆ウインナーとチーズの蒸しパン  | くだもの |
| 10<br>24 | 水  | ●バターパン             | 麦入りトマトスープ             | 10日 ☆スコッチエッグ<br>24日 ●グラタン | ▲かぶと柿のサラダ                 | くだもの                 | 724kcal | 鯖そぼろ丼             | くだもの |
| 11<br>25 | 木  | 黒米ご飯               | すまし汁<br>(豆腐・青菜)       | ▲魚の変わり<br>西京焼き            | 青のりポテトビーンズ                | くだもの                 | 671kcal | 11日 ☆●お楽しみおやつ・スープ | くだもの |
| 12<br>26 | 金  | 七分つきご飯             | みそ汁<br>(かぼちゃ・ネギ)      | ☆ヒレカツ                     | ▲白菜とりんごのサラダ               | くだもの                 | 628kcal | ●麩のラスク            | くだもの |
| 13<br>27 | 土  | ちゃんぽんうどん           |                       | さつま芋煮                     |                           | くだもの                 | 601kcal | 小女子おにぎり           | くだもの |
| 8<br>☆   | 月  | ●ドライカレー            | 3びきのくまの<br>きやべつスープ    | ▲ポテトサラダ                   | ゆでブロッコリー                  | くだもの                 | 700kcal | ☆●誕生会ケーキ          | くだもの |

行事食 ひな祭り 3月3日

3月3日は「桃の節供(節句)」です。  
本来は「上巳の節供(節句)」「(しょうしのせつこ)」といいますが、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。

～ちらし寿司～  
海の幸を多用しており、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働けるなど縁起のいい具も祝いの席にふさわしく、三つ葉、玉子、にんじんの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。

～蛤のお吸い物～  
蛤の殻は対になっていて、他の貝の殻とは絶対に合わないことから夫婦円満の象徴とされています。良い伴侶(良縁)に恵まれ、長く連れ添えるようにという願いが込められています。

～雛あられ～  
蒸したもち米や細かく切ったお餅を炒めてふくらましたものに、甘い糖蜜をまぶしたお菓子。ピンク・緑・黄色・白は四季を表しているとも言われます。雛あられはお雛様にお供えたあとに家族でいただく良いとされています。

～ひし餅～  
春の訪れを表すひし餅。その色は雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれます。桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があります。

～ ひな人形はいつ出していってしまう? ～  
ひな人形は立春を過ぎた頃から2月中旬、遅くとも3月3日の一週間前には飾りつけ、なるべく早めの晴れた日に片付けるのが良いとされています。飾りつけや片付けは「人形が汚れるから触らせない」ではなく、幼いうちから「これはとても大切なもの」と伝え、正しい取り扱いを学ぶため一緒に行うのが良いですね。日本の文化を伝え、物を大切に扱うことを学ぶきっかけになります。

保育園でも子どもたちの健やかな成長を願い、ちらし寿司と蛤のお吸い物で女の子も男の子もお祝いします。

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☆  
たくさんのリクエスト ありがとう♪

～旬の食材～  
鰯・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  
ブロッコリー・カリフラワー・しいたけ  
イチゴ・かんきつ類

一日の栄養目標量の目安

| 3～5歳児<br>(1～2才児) | 一日の<br>必要量             | 保育園での<br>摂取量         | 家庭での<br>摂取量           |
|------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| エネルギー(kcal)      | 1350 kcal<br>(990kcal) | 657kcal<br>(485kcal) | 693 kcal<br>(505kcal) |
| たんぱく質(g)         | 54g<br>(40g)           | 24g<br>(17g)         | 30g<br>(23g)          |
| 脂質(g)            | 37g<br>(28g)           | 19g<br>(15g)         | 18g<br>(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。

＜今月の主な食事予定＞

3日(水) ひな祭り・お茶会 … ひなまつりご飯でお祝います。  
8日(月) 誕生会 … お昼ご飯にこりすレストランを楽しみます。  
11日(水) かしのみり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♪  
16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・まつぼっくりは食卓があります。)



なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯の時は、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

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。

