

# 令和5年度 3月離乳食献立表(中期食)

|      | 午前食  | 午後食                           | 主な使用材料                |                       |  |
|------|--|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|--|
|      |  |                               | エネルギーになるもの            | 血や肉になるもの              | 体の調子を整えるもの                               |
| 1/金  | 7倍粥 ささ身のかぼちゃあんかけ<br>ほうれん草と麩の合わせ煮(人参)<br>すまし汁(豆腐 わかめ)           | 煮込みうどん<br>(しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)  | こめ<br>麩               | ささ身<br>豆腐<br>しらす      | かぼちゃ 人参<br>ほうれん草 わかめ<br>玉ねぎ              |
| 2/土  | 煮込みうどん(しらす 大根 人参 ほうれん草 わかめ)<br>豆腐と大根のコロコロ煮<br>ブロッコリーのとろみ煮      | おじや<br>(さけ きゃべつ 人参 玉ねぎ)       | うどん<br>こめ             | しらす<br>豆腐<br>さけ       | 大根 人参 玉ねぎ<br>ほうれん草 わかめ<br>ブロッコリー きゃべつ    |
| 4/月  | 7倍粥 豆腐のささ身あんかけ<br>大根と人参のコロコロ煮<br>みそ汁(きゃべつ 小松菜)                 | おじや<br>(しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)     | こめ                    | 豆腐<br>ささ身<br>しらす      | きゃべつ 人参<br>小松菜 大根<br>玉ねぎ ほうれん草           |
| 5/火  | 7倍粥 豆腐とささ身のポツテリ煮(玉ねぎ)<br>ポテサラダ(人参 ほうれん草)<br>みそ汁(凍り豆腐 小松菜)      | おじや<br>(カジキ 大根 わかめ 玉ねぎ)       | こめ<br>じゃが芋            | 豆腐 ささ身<br>カジキ<br>凍り豆腐 | 人参 小松菜<br>玉ねぎ 大根<br>わかめ                  |
| 6/水  | パンがゆ ささ身のブロッコリーあんかけ<br>かぼちゃと人参のコロコロ煮<br>白菜スープ(玉ねぎ) パナナ         | おじや<br>(しらす わかめ 麩 小松菜)        | 食パン<br>こめ<br>麩 パナナ    | ささ身<br>しらす            | ブロッコリー 人参<br>かぼちゃ 白菜<br>玉ねぎ わかめ 小松菜      |
| 7/木  | 7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮<br>大根のブロッコリーあんかけ<br>すまし汁(凍り豆腐 ほうれん草)        | おじや<br>(ツナ きゃべつ 玉ねぎ 人参)       | こめ<br>じゃが芋            | ささ身<br>凍り豆腐<br>ツナ     | 大根 ほうれん草<br>ブロッコリー 人参<br>きゃべつ 玉ねぎ        |
| 8/金  | 7倍粥 ささ身のとろみ煮<br>ほうれん草のおひたし(人参)<br>みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ) パナナ            | 煮込みうどん<br>(豆腐 人参 きゃべつ 大根)     | こめ<br>うどん<br>じゃが芋 パナナ | ささ身<br>豆腐             | 玉ねぎ きゃべつ<br>ほうれん草 人参<br>大根               |
| 9/土  | 煮込みうどん(カジキ きゃべつ 小松菜 人参)<br>豆腐のほうれん草あんかけ<br>大根のコロコロ煮            | おじや<br>(さけ じゃが芋 人参 ほうれん草)     | うどん<br>こめ<br>じゃが芋     | カジキ<br>豆腐<br>さけ       | きゃべつ 小松菜<br>人参 ほうれん草<br>大根               |
| 11/月 | 7倍粥 豆腐の小松菜あんかけ<br>ほうれん草のおひたし(人参)<br>みそ汁(きゃべつ 白菜)               | 煮込みうどん<br>(しらす じゃが芋 かぼちゃ わかめ) | こめ<br>うどん<br>じゃが芋     | 豆腐<br>しらす             | 小松菜 白菜<br>きゃべつ 人参 わかめ<br>ほうれん草 かぼちゃ      |
| 12/火 | 7倍粥 ささ身とさつま芋のポツテリ煮<br>きゃべつと小松菜のくたくた煮<br>大根スープ(ほうれん草) パナナ       | おじや<br>(ツナ 人参 白菜 玉ねぎ)         | こめ<br>さつま芋<br>パナナ     | ささ身<br>ツナ             | きゃべつ 小松菜<br>大根 ほうれん草<br>白菜 玉ねぎ 人参        |
| 13/水 | 7倍粥 鮭のだし煮<br>じゃが芋と人参のコロコロ煮<br>みそ汁(豆腐 ほうれん草)                    | 煮込みうどん<br>(凍り豆腐 人参 ほうれん草 白菜)  | こめ<br>うどん<br>じゃが芋     | さけ<br>豆腐<br>凍り豆腐      | 人参 白菜<br>ほうれん草                           |
| 14/木 | パンがゆ ささ身のかぼちゃあんかけ<br>さつま芋とブロッコリーのポツテリ煮<br>トマトスープ(玉ねぎ きゃべつ) パナナ | おじや<br>(豆腐 人参 白菜 小松菜)         | 食パン<br>こめ<br>さつま芋 パナナ | ささ身<br>豆腐             | かぼちゃ トマト 小松菜<br>ブロッコリー 玉ねぎ<br>きゃべつ 白菜 人参 |
| 15/金 | 7倍粥 カレイの煮つけ<br>ほうれん草と麩のとろみ煮<br>すまし汁(かぼちゃ わかめ)                  | 煮込みうどん<br>(豆腐 きゃべつ 人参 大根)     | こめ<br>麩<br>うどん        | カレイ<br>豆腐             | ほうれん草 わかめ<br>かぼちゃ きゃべつ<br>大根 人参          |

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します。

## 秋川あすなる保育園



### ベビーフードを利用する際の留意点

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、  
与える前には一口食べて確認を。

味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方を見て、固さ等が適切かを確認。



◆離乳食を手作りする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を参考に。



◆用途にあわせて上手に選択を。

外出や旅行の時、時間の無いとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるなど、用途に応じて選択する。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。





氏名 \_\_\_\_\_

## 令和5年度 3月離乳食献立表(後期食)

|      | 午前食  | 午後食                                       | 主な使用材料                     |                        |  |
|------|--|---|----------------------------|------------------------|--|
|      |  |   | エネルギーになるもの                 | 血や肉になるもの               | 体の調子を整えるもの                               |
| 1/金  | 5倍粥 ささ身のかぼちゃあんかけ<br>ほうれん草と麩の合わせ煮(人参)<br>すまし汁(豆腐 わかめ) さつま芋スティック           | 煮込みうどん<br>(しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)<br>大根スティック   | こめ<br>麩<br>さつま芋            | ささ身<br>豆腐<br>しらす       | かぼちゃ 人参<br>ほうれん草 わかめ<br>玉ねぎ 大根           |
| 2/土  | 煮込みうどん(しらす 大根 人参 ほうれん草 わかめ)<br>豆腐と大根のコロコロ煮<br>ブロッコリーのとろみ煮 人参スティック        | おじや<br>(さけ きゃべつ 人参 玉ねぎ)<br>ブロッコリースティック    | うどん<br>こめ                  | しらす<br>豆腐<br>さけ        | 大根 人参 玉ねぎ<br>ほうれん草 わかめ<br>ブロッコリー きゃべつ    |
| 4/月  | 5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ<br>大根と人参のコロコロ煮<br>みそ汁(きゃべつ 小松菜) さつま芋スティック                | おじや<br>(しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)<br>大根スティック      | こめ<br>さつま芋                 | 豆腐<br>豚ひき肉<br>しらす      | きゃべつ 人参<br>小松菜 大根<br>玉ねぎ ほうれん草           |
| 5/火  | 5倍粥 ハンバーグ(豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ)<br>ポテトサラダ(人参 ほうれん草)<br>みそ汁(凍り豆腐 小松菜) 大根スティック      | おじや<br>(カジキ 大根 わかめ 玉ねぎ)<br>人参スティック        | こめ<br>じゃが芋                 | 豆腐 豚ひき肉<br>カジキ<br>凍り豆腐 | 人参 小松菜<br>玉ねぎ 大根<br>わかめ                  |
| 6/水  | パンスティック ささ身のブロッコリーあんかけ<br>かぼちゃと人参のコロコロ煮<br>白菜スープ(玉ねぎ) パナナ さつま芋スティック      | ライスおやき<br>(しらす わかめ)<br>みそ汁(麩 小松菜)         | 食パン<br>こめ さつま芋<br>麩 パナナ    | ささ身<br>しらす             | ブロッコリー 人参<br>かぼちゃ 白菜<br>玉ねぎ わかめ 小松菜      |
| 7/木  | 5倍粥 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き<br>大根のブロッコリーあんかけ<br>すまし汁(凍り豆腐 ほうれん草) 人参スティック          | おじや<br>(ツナ きゃべつ 玉ねぎ 人参)<br>ブロッコリースティック    | こめ<br>じゃが芋                 | 豚ひき肉<br>凍り豆腐<br>ツナ     | 大根 ほうれん草<br>ブロッコリー 人参<br>きゃべつ 玉ねぎ        |
| 8/金  | 5倍粥 ささ身のとろみ煮<br>ほうれん草のおひたし(人参)<br>みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ) パナナ 大根スティック              | 煮込みうどん<br>(豆腐 人参 きゃべつ 大根)<br>さつま芋スティック    | こめ<br>うどん さつま芋<br>じゃが芋 パナナ | ささ身<br>豆腐              | 玉ねぎ きゃべつ<br>ほうれん草 人参<br>大根               |
| 9/土  | 煮込みうどん(カジキ きゃべつ 小松菜 人参)<br>豆腐のほうれん草あんかけ<br>大根のコロコロ煮 さつま芋スティック            | おじや<br>(さけ じゃが芋 人参 ほうれん草)<br>大根スティック      | うどん<br>こめ さつま芋<br>じゃが芋     | カジキ<br>豆腐<br>さけ        | きゃべつ 小松菜<br>人参 ほうれん草<br>大根               |
| 11/月 | 5倍粥 豆腐の小松菜あんかけ<br>ほうれん草のおひたし(人参)<br>みそ汁(きゃべつ 白菜) さつま芋スティック               | 煮込みうどん<br>(しらす じゃが芋 かぼちゃ わかめ)<br>人参スティック  | こめ<br>うどん さつま芋<br>じゃが芋     | 豆腐<br>しらす              | 小松菜 白菜<br>きゃべつ 人参 わかめ<br>ほうれん草 かぼちゃ      |
| 12/火 | 5倍粥 豚ひき肉とさつま芋の小判焼き<br>きゃべつと小松菜のくたくた煮<br>大根スープ(ほうれん草) パナナ 人参スティック         | おじや<br>(ツナ 人参 白菜 玉ねぎ)<br>大根スティック          | こめ<br>さつま芋<br>パナナ          | 豚ひき肉<br>ツナ             | きゃべつ 小松菜<br>大根 ほうれん草<br>白菜 玉ねぎ 人参        |
| 13/水 | 5倍粥 鮭のだし煮<br>じゃが芋と人参のコロコロ煮<br>みそ汁(豆腐 ほうれん草) 大根スティック                      | 煮込みうどん<br>(凍り豆腐 人参 ほうれん草 白菜)<br>さつま芋スティック | こめ<br>うどん さつま芋<br>じゃが芋     | さけ<br>豆腐<br>凍り豆腐       | 人参 白菜<br>ほうれん草<br>大根                     |
| 14/木 | パンスティック ささ身のかぼちゃあんかけ<br>さつま芋とブロッコリーのポテリ煮 人参スティック<br>トマトスープ(玉ねぎ きゃべつ) パナナ | ライスおやき<br>(豆腐 人参)<br>みそ汁(白菜 小松菜)          | 食パン<br>こめ<br>さつま芋 パナナ      | ささ身<br>豆腐              | かぼちゃ トマト 小松菜<br>ブロッコリー 玉ねぎ<br>きゃべつ 白菜 人参 |
| 15/金 | 5倍粥 カレイの煮つけ<br>ほうれん草と麩のとろみ煮<br>すまし汁(かぼちゃ わかめ) 人参スティック                    | 煮込みうどん<br>(豆腐 きゃべつ 人参 大根)<br>さつま芋スティック    | こめ<br>麩 さつま芋<br>うどん        | カレイ<br>豆腐              | ほうれん草 わかめ<br>かぼちゃ きゃべつ<br>大根 人参          |

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

## 秋川あすなろ保育園



### ベビーフードを利用する際の留意点

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、  
与える前には一口食べて確認を。

味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方を見て、固さ等が適切かを確認。



◆離乳食を手作りする際の参考に。  
ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を参考に。



◆用途にあわせて上手に選択を。  
外出や旅行の時、時間の無いとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるなど、用途に応じて選択する。

◆料理や原材料が偏らないように。  
離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。





# 3月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



|      | 午前<br>おやつ       | 献立名  | おやつ                               | 主な使用材料名                              |                                 |  | 行事食や旬の物<br>その他   |
|------|-----------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|--|
|      |                 |  |                                   | 働く力やエネルギー<br>のもとになるもの                | 血や肉のもとに<br>なるもの                 | からだの調子を<br>整えるもの                                     |  |
| 1/金  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ごはん 鶏から揚げの薄切り<br>菜の花のおひたし<br>すまし汁 パナナ さつま芋スティック            | 煮込みうどん<br>牛乳<br>三色蒸しパン            | こめ 三温糖 麩<br>蒸しパンミックス<br>片栗粉 うどん さつま芋 | 鶏肉<br>牛乳                        | 人参 れんこん きく ごぼう<br>絹さや 菜の花 ほうれん草<br>よもぎ 玉ねぎ かぼちゃ      | <p><b>1日(金) ひな祭り</b> (*今年は3日が土曜日の為)</p> <p>～ ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う年中行事です。～<br/>3月3日はひな祭りですが別名「桃の節句」は、古代中国の「上巳節(じょうしせつ)」が起源と言われています<br/>3月上旬にあたる上巳節は季節の変わり目で、邪気が入りやすいとされていました。<br/>この上巳節が日本に伝わると、邪気を人形に移して川に流すようになり、この人形がひな人形の原型となりました。<br/>また、旧暦の3月3日ごろは、桃の花が咲くことから、江戸時代のころから、この日を「桃の節句」という呼び名が浸透したようです。<br/>*この時期に咲く桃の花には魔除けや邪鬼払いの力があると伝えられてきたこと、桃の木は長寿の象徴とされてきたことなどから、不思議な力を持つ桃の花を飾って、無病息災を願ったようです。<br/>園では、五目寿司や、菜の花のおひたし、三色蒸しパンなどを出す予定です。</p> <p><b>15日(金) 誕生日会</b></p> <p><b>5日(火) ぞう・きりん組 出前弁当</b><br/>グリーンスポーツ公園に遠足に行きます</p> <p><b>8日(金) うさぎ組 出前弁当</b><br/>大塚原っぱ公園に行く予定です。</p> <p><b>13日(水) りす組 出前弁当</b><br/>給食をお弁当箱につめてたのびします。</p> <p>☆年度末の3月は毎年ぞう組にリクエストメニューを聞き取り、献立に取り入れています。<br/>*太字のメニューがリクエストです。</p> <p>☆インフルエンザ等が流行しています。<br/>外から帰ったら、うがいと手洗いをしっかり行いましょう。<br/>また、トイレの後や、食事を食べる前、食べる前にも必ず手洗いをしましょう。</p> |
| 2/土  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | わかめうどん おでん<br>プロッコリーのおかか和え<br>チーズ パナナ 人参スティック              | 野菜スープ せんべい<br>ほうじ茶<br>さけおにぎり      | こめ うどん<br>ざらめ                        | 鶏肉<br>豆腐 油<br>さけ チーズ 牛乳         | わかめ ねぎ 玉ねぎ<br>ほうれん草 きゃべつ こんぶ<br>プロッコリー 人参 大根         |  |
| 4/月  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ごはん マーボー豆腐<br>大根とツナのやわらか煮<br>みそ汁 みかん さつま芋スティック             | おじや<br>牛乳<br>よもぎ蒸しパン              | こめ 三温糖 油<br>ざらめ さつま芋<br>蒸しパンミックス     | 豆腐 ツナ<br>豚肉<br>しらす 牛乳           | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>赤ピーマン ほうれん草<br>きゃべつ 大根 よもぎ             |  |
| 5/火  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | わかめごはん ハンバーグ<br>ポテトサラダ ほうれん草のおひたし<br>大根のみぞれ汁 パナナ 大根スティック   | 混ぜごはん みそ汁<br>ほうじ茶<br>カルピスゼリー ビスケッ | こめ パン粉 油<br>じゃが芋 マヨドレ                | 豆腐 鶏肉 ささ身<br>豚肉 凍り豆腐<br>カルピス 牛乳 | わかめ 玉ねぎ 人参<br>レタス ほうれん草<br>赤ピーマン 大根 小松菜              |  |
| 6/水  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | 食パン 鶏照り焼きの薄切り<br>里芋のコロコロ煮 ゆでプロッコリー<br>豆乳スープ はっさく さつま芋スティック | ビスケット パナナ<br>牛乳<br>うどん汁           | 食パン うどん<br>油 ざらめ さつま芋<br>マヨドレ 里芋     | 鶏肉 豆乳<br>牛乳                     | プロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 ねぎ 白菜 ごぼう<br>小松菜               |  |
| 7/木  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | カレーライス 温野菜サラダ<br>白菜スープ はっさく<br>人参スティック                     | ゆかりおにぎり みそしる<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト パナナ | こめ じゃが芋<br>油<br>三温糖 ごま油              | 豚肉 ツナ<br>ごま 凍り豆腐<br>ヨーグルト 牛乳    | 人参 玉ねぎ プロッコリー<br>大根 レタス 白菜<br>にら ゆかり                 |  |
| 8/金  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ゆかりごはん ささ身の磯辺揚げの薄切り<br>ほうれん草の和え物 大根スティック<br>大根の煮物 みそ汁 パナナ  | 野菜スープ せんべい<br>牛乳<br>ホイップサンド       | こめ 片栗粉 油<br>ごま油 じゃが芋<br>ホットドックパン     | ささ身 ごま<br>ホイップクリーム<br>牛乳        | ゆかり 青のり ほうれん草<br>もやし 人参 きく わかめ<br>ねぎ 大根 玉ねぎ きゃべつ     |  |
| 9/土  | 牛乳<br>ビス<br>ケット | 和風スパゲティ<br>大根とツナの合わせ煮 さつま芋スティック<br>チーズ 豆腐スープ パナナ           | 野菜スープ ビスケッ<br>牛乳<br>ジャムサンド        | スパゲティ類<br>ざらめ さつま芋<br>ホットドックパン       | 鶏肉<br>ツナ 豆腐<br>牛乳               | きゃべつ まいたけ えのき<br>エリンギ ほうれん草 大根 人参<br>きゃべつ こんぶ にら 小松菜 |  |
| 11/月 | 牛乳<br>ビス<br>ケット | 納豆ごはん すき焼き風煮物<br>ほうれん草の和え物 人参スティック<br>みそ汁 みかん さつま芋スティック    | 煮込みうどん<br>牛乳<br>ポテトフライ            | こめ 油 ざらめ<br>じゃが芋 三温糖<br>うどん さつま芋     | 牛肉 納豆<br>豆腐<br>牛乳               | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>小松菜 かぼちゃ ほうれん草<br>きゃべつ 青のり 白菜           |  |
| 12/火 | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ごはん ぎょうざ<br>人参とツナの合わせ煮<br>大根スープ パナナ 人参スティック                | 野菜スープ せんべい<br>牛乳<br>ココア蒸しパン       | こめ ぎょうざの皮<br>油 ごま油 三温糖<br>蒸しパンミックス   | 豚肉 鶏肉 ツナ<br>チーズ<br>牛乳           | きゃべつ 白菜 玉ねぎ<br>人参 もやし 小松菜 にら<br>大根 ほうれん草 ねぎ          |  |
| 13/水 | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ごはん さけのムニエル<br>筑前煮 みそ汁<br>バナナ 大根スティック                      | 煮込みうどん<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト バイスティック   | こめ 片栗粉 油<br>里芋 ざらめ<br>パイ皮 うどん        | さけ バター<br>凍り豆腐 豆腐<br>ヨーグルト 牛乳   | 人参 ごぼう<br>れんこん ほうれん草<br>白菜 わかめ 大根                    |  |
| 14/木 | 牛乳<br>ビス<br>ケット | 食パン チキンカツ<br>スパゲティ・温野菜サラダ<br>トマトスープ みかん 人参スティック            | おじや<br>牛乳<br>蒸かし芋 白菜漬             | 食パン 油 こめ<br>さつま芋 パン粉<br>小麦粉 マヨドレ     | 鶏肉 豆腐<br>豚肉<br>しらす 牛乳           | レタス 赤・黄ピーマン ほうれん草<br>とまと きゃべつ 玉ねぎ<br>人参 プロッコリー 白菜    |  |
| 15/金 | 牛乳<br>ビス<br>ケット | ごはん 豚肉のみそ焼きの細切り<br>うのはないり 菜の花のごま和え<br>すまし汁 パナナ 人参スティック     | 煮込みうどん<br>ほうじ茶<br>寒天プリン           | こめ 三温糖<br>油 麩<br>うどん                 | おから<br>豚肉 しらす<br>ごま 牛乳          | 玉ねぎ 人参 きくらげ<br>小松菜 菜の花 ほうれん草<br>とろろ昆布                |  |

\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。  
\* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。



# 3月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなろ保育園



|      | 午前<br>おやつ | 献立名  | おやつ                             | 主な使用材料名                               |                                    |   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 行事食や旬の物<br>その他   |  |
|------|-----------|--|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------|--------------|--|--|
|      |           |  |                                 | 働か力やエネルギー<br>のもとになるもの                 | 血や肉のもとに<br>なるもの                    | からだの調子を<br>整えるもの                                      |                 |              | 1日(金) ひな祭り   | その他  |
| 1/金  | 牛乳        | 五目寿司 鶏肉のから揚げ<br>菜の花のおひたし<br>すまし汁 ヤクルト            | 煮込みうどん<br>牛乳<br>三色蒸しパン          | こめ 三温糖 麩<br>蒸しパンミックス<br>片栗粉 うどん       | 油揚げ でんぶ<br>鶏肉 ヤクルト<br>牛乳           | 人参 れんこん きく ごぼう<br>絹さや 菜の花 ほうれん草<br>よもぎ 玉ねぎ かぼちゃ       | 521             | 21.7         | 1日(金) ひな祭り (*今年は3日が土曜日の為)  | <p>～ ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う年中行事です。～<br/>3月3日はひな祭りですが別名「桃の節句」は、古代中国の「上巳節(じょうしせつ)」が起源と言われています<br/>3月上旬にあたる上巳節は季節の変わり目で、邪気が入りやすいとされていました。</p> <p>この上巳節が日本に伝わると、邪気を人形に移して川に流すようになり、この人形がひな人形の原型となりました。<br/>また、旧暦の3月3日ごろは、桃の花が咲くことから、江戸時代のころから、この日を「桃の節句」という呼び名が浸透したようです。<br/>*この時期に咲く桃の花には魔除けや邪鬼払いの力があると伝えられてきたこと、桃の木は長寿の象徴とされてきたことなどから、不思議な力を持つ桃の花を飾って、無病息災を願ったようです。<br/>園では、五目寿司や、菜の花のおひたし、三色蒸しパンなどを出す予定です。</p> |
| 2/土  | 牛乳        | わかめうどん おでん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>チーズ パナナ            | 野菜スープ せんべい<br>ほうじ茶<br>さけおにぎり    | こめ うどん<br>ざらめ                         | 鶏肉 油揚げ<br>生揚げ 油<br>さけ チーズ 牛乳       | わかめ ねぎ まいたけ<br>ほうれん草 きゃべつ こんぶ<br>ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根     | 510             | 21.1         |  |  |
| 4/月  | 牛乳        | ごはん マーボー豆腐<br>人参とツナの煮物<br>みそ汁 りんご                | おじや<br>牛乳<br>よもぎ蒸しパン            | こめ 三温糖 油<br>ざらめ<br>蒸しパンミックス           | 豆腐 ツナ<br>豚肉<br>しらす 牛乳              | 玉ねぎ しょうが にら 人参<br>赤ピーマン 小松菜 ほうれん草<br>きゃべつ 大根 まいたけ よもぎ | 519             | 18.6         |  |  |
| 5/火  | 牛乳        | わかめごはん ハンバーグ<br>ポテトサラダ ほうれん草ソテー<br>大根のみぞれ汁 りんご   | 混ぜごはん<br>ほうじ茶<br>カルピスゼリー ビスケット  | こめ パン粉 油<br>じゃが芋 マヨドレ                 | 豆腐 鶏肉 ささ身<br>豚肉 凍り豆腐<br>カルピス 牛乳    | わかめ 玉ねぎ 人参<br>レタス たくあん ほうれん草<br>赤ピーマン 大根 小松菜          | 512             | 18.3         |  |  |
| 6/水  | 牛乳        | 食パン 鶏の照り焼き<br>里芋のから揚げ はっさく<br>ゆでブロッコリー 豆乳スープ     | ビスケット パナナ<br>牛乳<br>うどん汁         | 食パン うどん<br>油 ざらめ<br>マヨドレ 里芋           | 鶏肉 豆乳<br>油揚げ<br>牛乳                 | ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 ねぎ 白菜 ごぼう<br>小松菜                | 499             | 22.1         |  |  |
| 7/木  | 牛乳        | カレーライス 大根サラダ<br>白菜スープ はっさく                       | ゆかりおにぎり<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト パナナ    | こめ じゃが芋<br>春雨 油<br>三温糖 ごま油            | 豚肉 ツナ<br>ごま 凍り豆腐<br>ヨーグルト 牛乳       | 人参 玉ねぎ ブロッコリー<br>大根 レタス 水菜 白菜<br>にら ゆかり               | 542             | 17.6         | 15日(金) 誕生日会  |  |
| 8/金  | 牛乳        | ゆかりごはん ささみの磯辺揚げ<br>ほうれん草のナムル りんご<br>大根のおかか和え みそ汁 | 野菜スープ せんべい<br>牛乳<br>ホイップサンド     | こめ 片栗粉 油<br>ごま油 じゃが芋<br>ホットドックパン      | ささ身 ごま<br>ホイップクリーム<br>牛乳           | ゆかり 青のり ほうれん草<br>もやし 人参 きく わかめ<br>ねぎ 大根 玉ねぎ きゃべつ      | 508             | 22.5         | 5日(火) ぞう・きりん組 出前弁当<br>グリーンスポーツ公園に遠足に行きます   |  |
| 9/土  | 牛乳        | 和風スパゲティ<br>大根と生揚げの煮物<br>チーズ 豆腐スープ パナナ            | 野菜スープ ビスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド     | スパゲティ麺<br>ざらめ<br>ホットドックパン             | 鶏肉 生揚げ<br>ツナ 豆腐<br>牛乳              | きゃべつ まいたけ えのき<br>エリンギ ほうれん草 大根 人参<br>きゃべつ こんぶ にら 小松菜  | 524             | 22.9         | 8日(金) うさぎ組 出前弁当<br>大塚原っぱ公園に行く予定です。   |  |
| 11/月 | 牛乳        | 納豆ごはん すき焼き風煮物<br>ほうれん草の酢みそ和え<br>みそ汁 りんご          | 煮込みうどん<br>牛乳<br>ポテトフライ          | こめ 油 ざらめ<br>じゃが芋 三温糖<br>うどん           | 牛肉 納豆<br>豆腐 油揚げ<br>牛乳              | 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ<br>小松菜 かぼちゃ ほうれん草<br>きゃべつ まいたけ 青のり 白菜  | 502             | 18.4         | 13日(水) リす組 出前弁当<br>給食をお弁当箱につめてたのしみです。  |  |
| 12/火 | 牛乳        | ごはん ぎょうざ<br>人参とツナの中華和え<br>大根スープ パナナ              | 野菜スープ せんべい<br>牛乳<br>ココア蒸しパン     | こめ ぎょうざの皮<br>油 ごま油 三温糖<br>春雨 蒸しパンミックス | 豚肉 鶏肉 ツナ<br>チーズ<br>牛乳              | にら きゃべつ 白菜 玉ねぎ<br>人参 もやし 小松菜 ねぎ<br>大根 セロリ ほうれん草       | 539             | 18.2         | ☆年度末の3月は毎年ぞう組にリクエストメニューを聞き取り、献立に取り入れています。<br>*太字のメニューがリクエストです。                           |  |
| 13/水 | 牛乳        | ごはん さけのムニエル<br>筑前煮 みそ汁<br>バナナ                    | 煮込みうどん<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト バイスティック | こめ 片栗粉 油<br>里芋 ざらめ<br>パイ皮 うどん         | さけ バター<br>凍り豆腐 豆腐<br>ヨーグルト 牛乳      | たけのこ 人参 ごぼう<br>れんこん 水菜 ほうれん草<br>白菜 わかめ 大根             | 540             | 23.3         | ☆インフルエンザ等が流行しています。<br>外から帰ったら、うがいと手洗いをしっかり行いましょう。<br>また、トイレの後や、食事を作る前、食べる前にも必ず手洗いをしましょう。 |  |
| 14/木 | 牛乳        | パンズパン チキンカツ<br>スパゲティ-サラダ<br>トマトスープ りんご           | おじや<br>牛乳<br>蒸かし芋 白菜漬け          | パンズパン 油 こめ<br>さつま芋 パン粉<br>小麦粉 マヨドレ    | 鶏肉 豆腐<br>豚肉<br>しらす 牛乳              | レタス 赤・黄ピーマン ほうれん草<br>とまと きゃべつ 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー 白菜     | 485             | 18.9         |  |  |
| 15/金 | 牛乳        | 赤飯 豚肉のみそ焼き<br>うのはないり すまし汁<br>菜の花のごま和え ヤクルト       | 煮込みうどん<br>ほうじ茶<br>寒天プリン         | こめ 三温糖<br>油 麩<br>うどん                  | おから 油揚げ<br>豚肉 ヤクルト しらす<br>ごま 小豆 牛乳 | 玉ねぎ 人参 きくらげ<br>小松菜 菜の花 ほうれん草<br>まいたけ とうろ昆布            | 505             | 21.0         |  |  |

※ 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

※ 豆類・たくあん・ヤクルトの提供はリす組からになります。 \* 発達に応じてパンズパン、りんごの提供が始まります。



# 3月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



| 行事   | 献立名                 | おやつ  | 主な使用材料名                  |                                       |                                | エネルギー (kcal)                                    | たんぱく質 (g) | 行事食や旬の物<br>その他 |   |
|------|---------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|-----------|----------------|---|
|      |                     |  | 働く力やエネルギーのもとになるもの        | 血や肉のもとになるもの                           | からだの調子を整えるもの                   |   |           |                |   |
| 1/金  | ひな祭り                | 五目寿司 鶏肉のから揚げ<br>菜の花のおひたし<br>すまし汁 ヤクルト            | 牛乳<br>三色蒸しパン             | こめ 三温糖 麩<br>蒸しパンミックス<br>片栗粉           | 油揚げ でんぶ<br>鶏肉 ヤクルト<br>牛乳       | 人参 れんこん きく ごぼう<br>絹さや 菜の花 ほうれん草<br>よもぎ          | 597       | 25.7           | <p><b>1日(金) ひな祭り</b> (*今年は3日が土曜日の為)</p> <p>～ ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う年中行事です。～<br/>3月3日はひな祭りですが別名「桃の節句」は、古代中国の「上巳節(じょうしせつ)」が起源と言われています<br/>3月上旬にあたる上巳節は季節の変わり目で、邪気が入りやすいとされていました。<br/>この上巳節が日本に伝わると、邪気を人形に移して川に流すようになり、この人形がひな人形の原型となりました。<br/>また、旧暦の3月3日ごろは、桃の花が咲くことから、江戸時代ごろから、この日を「桃の節句」という呼び名が浸透したようです。<br/>*この時期に咲く桃の花には魔除けや邪鬼払いの力があると伝えられてきたこと、桃の木は長寿の象徴とされてきたことなどから、不思議な力を持つ桃の花を飾って、無病息災を願ったようです。<br/>園では、五目寿司や、菜の花のおひたし、三色蒸しパンなどを<br/>出す予定です。</p> <p><b>15日(金) 誕生日会</b></p> <p><b>5日(火) ぞう・きりん組 出前弁当</b><br/>グリーンスポーツ公園に遠足に行きます</p> <p><b>8日(金) うさぎ組 出前弁当</b><br/>大塚原っぱ公園に行く予定です。</p> <p><b>13日(水) りす組 出前弁当</b><br/>給食をお弁当箱につめてたのしみます。</p> <p>☆年度末の3月は毎年ぞう組にリクエストメニューを聞き取り、献立に取り入れています。<br/>*太字のメニューがリクエストです。</p> <p>☆インフルエンザ等が流行しています。<br/>外から帰ったら、うがいと手洗いをしっかり行いましょう。<br/>また、トイレの後や、食事を作る前、食べる前にも必ず手洗いをしましょう。</p> |
| 2/土  |                     | わかめうどん おでん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>チーズ パナナ            | ほうじ茶<br>さけおにぎり           | こめ うどん<br>ざらめ                         | 鶏肉 油揚げ<br>生揚げ 油<br>さけ チーズ      | わかめ ねぎ まいたけ<br>ほうれん草 大根 こんぶ<br>ブロッコリー           | 610       | 24.7           |   |
| 4/月  |                     | ごはん マーボー豆腐<br>人参とツナの煮物<br>みそ汁 りんご                | 牛乳<br>よもぎ蒸しパン            | こめ 三温糖 油<br>ざらめ<br>蒸しパンミックス           | 豆腐 豚肉<br>油揚げ<br>ツナ 牛乳          | 玉ねぎ しょうが にら 人参<br>赤ピーマン 大根 小松菜<br>きゃべつ まいたけ よもぎ | 611       | 20.5           |   |
| 5/火  | ぞう組<br>きりん組<br>出前弁当 | わかめごはん ハンバーグ<br>ポテトサラダ ほうれん草ソテー<br>大根のみぞれ汁 りんご   | ほうじ茶<br>カルピスゼリー<br>ビスケット | こめ パン粉 油<br>じゃが芋 マヨドレ                 | 豆腐 鶏肉<br>豚肉 凍り豆腐<br>カルピス       | わかめ 玉ねぎ 人参<br>レタス たくあん ほうれん草<br>赤ピーマン 大根 小松菜    | 583       | 18.7           |   |
| 6/水  |                     | 食パン 鶏の照り焼き<br>里芋のから揚げ はっさく<br>ゆでブロッコリー 豆乳スープ     | 牛乳<br>うどん汁               | 食パン うどん<br>油 ざらめ<br>マヨドレ 里芋           | 鶏肉 豆乳<br>油揚げ<br>牛乳             | ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 ねぎ 白菜 ごぼう<br>小松菜          | 601       | 28.3           |   |
| 7/木  |                     | カレーライス 大根サラダ<br>白菜スープ はっさく                       | ほうじ茶<br>ヨーグルト<br>バナナ     | こめ じゃが芋<br>春雨 油<br>三温糖 ごま油            | 豚肉 ツナ<br>ごま 凍り豆腐<br>ヨーグルト      | 人参 玉ねぎ ブロッコリー<br>大根 レタス 水菜 白菜<br>にら             | 628       | 20.2           |   |
| 8/金  | うさぎ組<br>出前弁当        | ゆかりごはん ささみの磯辺揚げ<br>ほうれん草のナムル りんご<br>大根のおかか和え みそ汁 | 牛乳<br>ホイップサンド            | こめ 片栗粉 油<br>ごま油 じゃが芋<br>ホットドックパン      | ささ身 ごま<br>ホイップクリーム<br>牛乳       | ゆかり 青のり ほうれん草<br>もやし 人参 きく わかめ<br>ねぎ 大根         | 652       | 28.2           |   |
| 9/土  |                     | 和風スパゲティ<br>大根と生揚げの煮物<br>チーズ 豆腐スープ パナナ            | 牛乳<br>ジャムサンド             | スパゲティ麺<br>ざらめ<br>ホットドックパン             | 鶏肉 生揚げ<br>ツナ 豆腐<br>牛乳          | きゃべつ まいたけ えのき<br>エリンギ ほうれん草 大根<br>人参 こんぶ にら 小松菜 | 631       | 27.9           |   |
| 11/月 |                     | 納豆ごはん すき焼き風煮物<br>ほうれん草の酢みそ和え<br>みそ汁 りんご          | 牛乳<br>ポテトフライ<br>(のり塩味)   | こめ 油 ざらめ<br>じゃが芋 三温糖                  | 牛肉 納豆<br>豆腐 油揚げ<br>牛乳          | 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ<br>小松菜 白菜 ほうれん草<br>きゃべつ まいたけ 青のり | 596       | 21.6           |   |
| 12/火 |                     | ごはん ぎょうざ<br>人参とツナの中華和え<br>大根スープ パナナ              | 牛乳<br>ココア蒸しパン            | こめ ぎょうざの皮<br>油 ごま油 三温糖<br>春雨 蒸しパンミックス | 豚肉 鶏肉 ツナ<br>チーズ<br>牛乳          | にら きゃべつ 白菜<br>人参 もやし 小松菜 ねぎ<br>大根 セロリ ほうれん草     | 664       | 21.7           |   |
| 13/水 | りす組<br>出前弁当         | ごはん さけのムニエル<br>筑前煮 みそ汁<br>バナナ                    | ほうじ茶<br>ヨーグルト<br>バISTYック | こめ 片栗粉 油<br>里芋 ざらめ<br>パイ皮             | さけ パター<br>凍り豆腐 豆腐<br>ヨーグルト     | たけのこ 人参 ごぼう<br>れんこん 水菜 ほうれん草<br>白菜 わかめ          | 597       | 23.4           |   |
| 14/木 |                     | パンズパン チキンカツ<br>スパゲティ-サラダ<br>トマトスープ りんご           | 牛乳<br>蒸かし芋<br>白菜漬け       | パンズパン 油<br>さつま芋 パン粉<br>小麦粉 マヨドレ       | 鶏肉 豆腐<br>豚肉<br>牛乳              | レタス 赤・黄ピーマン<br>とまと きゃべつ 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー 白菜     | 592       | 22.1           |   |
| 15/金 | 誕生<br>日会            | 赤飯 豚肉のみそ焼き<br>うのはないり すまし汁<br>菜の花のごま和え ヤクルト       | ほうじ茶<br>寒天プリン            | こめ 三温糖<br>油 麩                         | おから 油揚げ<br>豚肉 ヤクルト<br>ごま 小豆 牛乳 | 玉ねぎ 人参 きくらげ<br>小松菜 菜の花 ほうれん草<br>まいたけ ところろ昆布     | 589       | 23.9           |   |



\* 材料の仕入れの都合により 変更する場合がありますが御了承ください。



# 生活発表会についての調理の取り組み

2月21日 予行練習には幼児クラスの給食を弁当詰め給食にしました。



2月は畑の白菜を給食に活用しました。



2月26日 がんばったねおやつとして、演目のクッキーを作りました。

