

## 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
16/土	煮込みうどん(しらす ブロccoli 玉ねぎ 人参) カジキの煮つけ じゃが芋と人参のココロ煮	おじや (ツナ 玉ねぎ きゃべつ 人参)	うどん こめ じゃが芋	カジキ しらす ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゃべつ
18/月	7倍粥 ツナとじゃが芋のポツテリ煮 ブロッコリーののろみ煮 わかめスープ(豆腐 ほうれん草)	煮込みうどん (さけ 大根 人参 ほうれん草)	こめ うどん じゃが芋	豆腐 ツナ さけ	ブロッコリー ほうれん草 人参 大根
19/火	パンがゆ ささ身ときゃべつののろみ煮 大根と人参のココロ煮 じゃが芋スープ(ブロッコリー 玉ねぎ) パナナ	おじや (しらす かぼちゃ わかめ ほうれん草)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	ささ身 しらす	きゃべつ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ブロッコリー わかめ
21/木	7倍粥 ささ身のほうれん草あんかけ かぼちゃと人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) パナナ	おじや (しらす 大根 ほうれん草 人参)	こめ バナナ	ささ身 豆腐 しらす	ほうれん草 人参 かぼちゃ わかめ 大根
22/金	7倍粥 しらすときゃべつののろみ煮 ブロッコリーとじゃが芋のポツテリ煮 すまし汁(凍り豆腐 ほうれん草)	おじや (ツナ 小松菜 かぼちゃ わかめ)	こめ じゃが芋	しらす 凍り豆腐 ツナ	きゃべつ わかめ ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草
23/土	7倍粥 カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし(人参 白菜) みそ汁(豆腐 わかめ)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ)	こめ うどん	カレイ 豆腐 しらす	人参 白菜 ほうれん草 わかめ きゃべつ 玉ねぎ
25/月	7倍粥 ささ身と豆腐ののろみ煮 白菜と小松菜のおひたし(人参) みそ汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (しらす さつま芋 玉ねぎ 人参)	こめ 麩 うどん さつま芋	ささ身 しらす 豆腐	白菜 小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ
26/火	煮込みうどん(ささ身 玉ねぎ 小松菜 人参) カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 パナナ	おじや (さけ 大根 きゃべつ わかめ)	うどん こめ バナナ	ささ身 カレイ さけ	小松菜 玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ わかめ
27/水	パンがゆ さけのだし煮 じゃが芋と人参のココロ煮 白菜スープ(豆腐 小松菜) パナナ	おじや (ツナ ほうれん草 麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	さけ 豆腐 ツナ	人参 小松菜 白菜 わかめ ほうれん草
28/木	7倍粥 カジキの煮つけ 大根と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ ほうれん草)	おじや (しらす さつま芋 玉ねぎ 人参)	こめ さつま芋	カジキ しらす	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草
29/金	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 ほうれん草のおひたし(人参) みそ汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (しらす 凍り豆腐 わかめ 人参)	こめ うどん 麩 じゃが芋	ささ身 しらす 凍り豆腐	わかめ 人参 ほうれん草
30/土	煮込みうどん(白菜 人参 ほうれん草) 豆腐のだし煮 じゃが芋(人参 玉ねぎ)	おじや (カレイ かぶ わかめ ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋	豆腐 カレイ	白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぶ わかめ



## だし&amp;スープの取り方

## かつおだし

水：1リットル かつお節：30g



- ①鍋に水を入れ火にかけて沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止めかつお節を入れる。
- ③かつお節が鍋底に沈むまで2～3分おく。
- ④ザルなどで静かにこす。

※こす際にかつお節をしぼるとえぐみが出てしまうので注意しましょう。



## 野菜スープ

- ①人参、きゃべつ、大根、かぶ、玉ねぎなどアクが少なく煮崩れしにくい野菜を薄切りや、ざく切りにする。
  - ②鍋に野菜を入れ、かぶるくらいの水を入れ中火にかけ煮立ったら弱火にして、浮いてくるアクを取りながら15分ほど煮る。
  - ③ザルやこし器で野菜をこす。
- ※毎日の離乳食のほか、具合の悪いときの水分、ビタミンミネラルの補給にも最適です。



※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。



## 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
16/土	煮込みうどん(しらす ブロッコリー 玉ねぎ 人参) カジキの煮つけ じゃが芋と人参のココロ煮 大根スティック	おじや (ツナ 玉ねぎ きゃべつ 人参) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	カジキ しらす ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゃべつ 大根
18/月	5倍粥 ツナとじゃが芋の小判焼き ブロッコリーのとろみ煮 わかめスープ(豆腐 ほうれん草) 人参スティック	煮込みうどん (さけ 大根 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ うどん じゃが芋	豆腐 ツナ さけ	ブロッコリー ほうれん草 人参 大根
19/火	パンスティック ささ身ときゃべつのとろみ煮 大根と人参のココロ煮 ブロッコリースティック じゃが芋スープ(ブロッコリー 玉ねぎ) パナナ	おじや (しらす かぼちゃ わかめ ほうれん草) 人参スティック	食パン こめ じゃが芋 パナナ	ささ身 しらす	きゃべつ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ブロッコリー わかめ
21/木	5倍粥 ささ身のほうれん草あんかけ かぼちゃと人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) パナナ 大根スティック	おじや (しらす 大根 ほうれん草 人参) さつま芋スティック	こめ パナナ さつま芋	ささ身 豆腐 しらす	ほうれん草 人参 かぼちゃ わかめ 大根
22/金	5倍粥 しらすときゃべつのとろみ煮 ブロッコリーとじゃが芋のポツリ煮 すまし汁(凍り豆腐 ほうれん草) 人参スティック	おじや (ツナ 小松菜 かぼちゃ わかめ) 大根スティック	こめ じゃが芋	しらす 凍り豆腐 ツナ	きゃべつ わかめ ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 人参 大根
23/土	5倍粥 カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし(人参 白菜) みそ汁(豆腐 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ) さつま芋スティック	こめ うどん さつま芋スティック	カレイ 豆腐 しらす	人参 白菜 大根 ほうれん草 わかめ きゃべつ 玉ねぎ
25/月	5倍粥 豚ひき肉と豆腐のとろみ煮 白菜と小松菜のおひたし(人参) みそ汁(麩 わかめ) 人参スティック	煮込みうどん (しらす さつま芋 玉ねぎ 人参) 大根スティック	こめ 麩 うどん さつま芋	豚ひき肉 しらす 豆腐	白菜 小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ 大根 ほうれん草
26/火	煮込みうどん(ささ身 玉ねぎ 小松菜 人参) カレイの煮つけ さつま芋スティック 大根と人参のココロ煮 パナナ	おじや (さけ 大根 きゃべつ わかめ) 人参スティック	うどん こめ さつま芋 パナナ	ささ身 カレイ さけ	小松菜 玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ わかめ
27/水	パンスティック さけのだし煮 じゃが芋と人参のココロ煮 白菜スープ(豆腐 小松菜) パナナ	ライスおやき(ツナ ほうれん草) みそ汁(麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	さけ 豆腐 ツナ	人参 小松菜 白菜 わかめ ほうれん草
28/木	5倍粥 カジキの煮つけ 大根と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ ほうれん草) さつま芋スティック	おじや (しらす さつま芋 玉ねぎ 人参) 大根スティック	こめ さつま芋	カジキ しらす	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草
29/金	5倍粥 ささ身とじゃが芋の小判焼き ほうれん草のおひたし(人参) みそ汁(麩 かぼちゃ) 人参スティック	煮込みうどん (しらす 凍り豆腐 わかめ 人参) さつま芋スティック	こめ うどん さつま芋 麩 じゃが芋	ささ身 しらす 凍り豆腐	わかめ 人参 ほうれん草 かぼちゃ
30/土	煮込みうどん(白菜 人参 ほうれん草) 豆腐のだし煮 じゃが芋(人参 玉ねぎ)	おじや (カレイ かぶ わかめ ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋	豆腐 カレイ	白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぶ わかめ



## だし&amp;スープの取り方

## かつおだし

水：1リットル かつお節：30g



- ①鍋に水を入れ火にかけて沸騰させる。
  - ②沸騰したら火を止めかつお節を入れる。
  - ③かつお節が鍋底に沈むまで2～3分おく。
  - ④ザルなどで静かにこす。
- ※こす際にかつお節をしぼるとえぐみが出てしまうので注意しましょう。



## 野菜スープ

- ①人参、きゃべつ、大根、かぶ、玉ねぎなどアクが少なく煮崩れしにくい野菜を薄切りや、ざく切りにする。
  - ②鍋に野菜を入れ、かぶるくらいの水を入れ中火にかけ煮立ったら弱火にして、浮いてくるアクを取りながら15分ほど煮る。
  - ③ザルやこし器で野菜をこす。
- ※毎日の離乳食のほか、具合の悪いときの水分、ビタミンミネラルの補給にも最適です。





# 3月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事食や旬の物 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	
16/土	牛乳 ビス ケット	肉うどん 大根の酢の物 じゃが芋のコロコロサラダ 人参スティック 大根の煮物 チーズ パナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー れんこん 大根 きゃべつ わかめ	18日(月) お別れ会 おやつにはぞう組が調理保育で作ったクッキーを 食べます。
18/月	牛乳 ビス ケット	ハヤシライス 温野菜サラダ わかめスープ チーズ はっさく 人参スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ビスケット パナナ	こめ じゃが芋 油 三温糖 うどん	牛肉 ツナ 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 レタス ブロッコリー 赤ピーマン わかめ ねぎ ほうれん草	22日(金) 終業式 次の日が卒園式の為、前祝としてお赤飯をつくり お祝いをします。
19/火	牛乳 ビス ケット	食パン 鶏から揚げ野薄切り 温野菜サラダ ポトフ パナナ 人参スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 ゆかりおにぎり	食パン 片栗粉 こめ 三温糖 じゃが芋 油 マヨドレ	鶏肉 豚肉 牛乳	わかめ ねぎ ブロッコリー きゃべつ レタス 大根 人参 白菜	23日(土) 卒園式
21/木	牛乳 ビス ケット	ごはん 里芋のとち和え 切りコブのやわらか煮 納豆汁 はっさく 大根スティック	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 三温糖 里芋	牛肉 ささ身 納豆 ごま しらす 牛乳	人参 ピーマン 切りコブ もやし レタス 小松菜 ねぎ ほうれん草 大根 わかめ	20日(水) 春分の日(お彼岸) ～お彼岸のママ知識～ 春彼岸は「春分の日」、秋彼岸は「秋分の日」を 中心とした前後3日間(合計7日間)がお彼岸です。 主に【お墓参りやお供えを通してご先祖様を供養す る期間】で、春彼岸には「ぼたもち(牡丹餅)」 秋彼岸には「おはぎ(御萩)」と呼び、季節の花を イメージした呼び名のようです。 お彼岸にぼたもちや、おはぎを食べるようになっ た理由は諸説ありますが、小豆の赤は邪鬼を払う 効果があると考えられていたことや、当時貴重な 砂糖を使用した食べ物であることから、これら をお供えすることでご先祖様への感謝や家族円満 を祈っていたのが始まりのようです。 園では、19日に幼児クラスは自分でお萩を作って おやつに食べる予定です。
22/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ すまし汁 人参スティック れんこんのやわらか煮 パナナ	混ぜごはん みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ マカロニ マヨドレ 三温糖 片栗粉 油	鶏肉 しらす 凍り豆腐 ごま ヨーグルト 牛乳	しめじ 小松菜 きゃべつ わかめ 人参 ブロッコリー れんこん ほうれん草 玉ねぎ	
23/土	牛乳 ビス ケット	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし 豚汁 パナナ 大根スティック	おじや 牛乳 バナナ せんべい	こめ ざらめ じゃが芋	カレイ 桜でんぶ さけ 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 わかめ 玉ねぎ きゃべつ	
25/月	牛乳 ビス ケット	ごはん 炒り豆腐 ひじき入りやわらかきんぴら みそ汁 はっさく 人参スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ 小麦粉 さつま芋 油 ごま油 ホットケーキミックス ざらめ 麩 三温糖	豆腐 豚肉 牛乳	しいたけ ほうれん草 ひじき ごぼう わかめ 人参 ねぎ 白菜 小松菜	
26/火	牛乳 ビス ケット	カレーうどん 大根とツナの合わせ煮 ゆで豚と温野菜の和え物 チーズ はっさく さつま芋スティック	わかめおにぎり みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	うどん 片栗粉 三温糖 油 さつま芋 こめ ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ レタス 小松菜 赤・黄ピーマン もやし 大根 わかめ	
27/水	牛乳 ビス ケット	食パン 鶏から揚げ野の薄切り じゃが芋のせん切り煮 白菜スープ はっさく 人参スティック	せんべい パナナ 牛乳 煮込みうどん	食パン じゃが芋 油 うどん ごま油	鶏肉 ヨーグルト ツナ 豆腐 豚肉 ごま 牛乳	ピーマン きくらげ 人参 白菜 小松菜 万能ねぎ	
28/木	牛乳 ビス ケット	ごはん カジキの煮つけ 割り干し大根の煮物 みそ汁 パナナ さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 大学芋	こめ さつま芋 油 ざらめ 水あめ うどん	カジキ 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 かぼちゃ 割り干し大根 小松菜 玉ねぎ ひじき ほうれん草 ねぎ	
29/金	牛乳 ビス ケット	ごはん ささ身のゆかり風味揚げの薄切り 凍り豆腐の煮物 みそ汁 パナナ のらぼうのおひたし 人参スティック	混ぜごはん すまし汁 ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 油 片栗粉 ざらめ じゃが芋	ささ身 凍り豆腐 ヨーグルト しらす 牛乳	ゆかり 菜の花 人参 わかめ ねぎ 玉ねぎ	
30/土	牛乳 ビス ケット	あんかけ焼きそば チーズ 肉じゃが かぶの酢の物 大根スープ パナナ 人参スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	焼きそば 三温糖 じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	ホイップクリーム 豚肉 牛肉 チーズ 豆腐 牛乳	白菜 人参 なら もやし きくらげ 小松菜 わかめ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	



☆インフルエンザ等が流行しています。  
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。  
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。



\* 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、ご家庭でも参考にしていただければ幸いです。



# 3月分献立予定表(乳児)

NO2

秋川あすなろ保育園



午前 おやつ	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)
			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		
16/土	牛乳 肉うどん 大根の酢の物 マゼアンサラダ チーズ れんこんの酢の物 パナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー れんこん 大根 きゃべつ わかめ	529	16.4
18/月	牛乳 ハヤシライス シルバーサラダ わかめスープ チーズ はっさく	煮込みうどん ほうじ茶 クッキー	こめ じゃが芋 春雨 油 三温糖 小麦粉 うどん	牛肉 ツナ 豆腐 チーズ バター 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 レタス ブロッコリー 赤ピーマン わかめ ねぎ ほうれん草	539	16.5
19/火	牛乳 食パン チキン南蛮 わかめサラダ ポトフ パナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 ゆかりおにぎり	食パン 片栗粉 マヨドレ 三温糖 じゃが芋 油 こめ	鶏肉 豚肉 牛乳	わかめ ねぎ ブロッコリー きゃべつ レタス 大根 人参 セロリ 白菜 ほうれん草	508	17.4
21/木	牛乳 三色混ぜごはん 里芋のとち和え 切りコブの中華和え 納豆汁 はっさく	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 三温糖 里芋	牛肉 ささ身 納豆 油揚げ ごま しらす 牛乳	人参 ピーマン 切りコブ もやし レタス 小松菜 ねぎ ほうれん草 大根 わかめ	517	19.9
22/金	牛乳 赤飯 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ すまし汁 れんこんのから揚げ ヤクルト	混ぜごはん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ マカロニ マヨドレ 三温糖 片栗粉 油	小豆 鶏肉 しらす 凍り豆腐 ヤクルト ヨーグルト ごま 牛乳	しめじ 小松菜 きゃべつ わかめ 人参 ブロッコリー れんこん ほうれん草 まいたけ 玉ねぎ	556	20.6
23/土	牛乳 ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし みそ汁 パナナ	おじや 牛乳 ビスケット りんご	こめ ざらめ じゃが芋	カレイ 桜でんぶ さけ 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 わかめ 玉ねぎ きゃべつ	523	21.7
25/月	牛乳 ごはん 炒り豆腐 ひじき入りきんぴら みそ汁 はっさく	おじや 牛乳 かりんとう	こめ 小麦粉 さつま芋 油 黒砂糖 ごま油 ざらめ 麩 三温糖	豆腐 豚肉 牛乳	しいたけ たけのこ ほうれん草 ひじき ごぼう わかめ 人参 ねぎ 白菜 小松菜	525	16.5
26/火	牛乳 カレーうどん 大根の炒め煮 ゆで豚の中華和え チーズ はっさく	わかめおにぎり 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	うどん 片栗粉 三温糖 油 こめ ごま油	油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ レタス 小松菜 赤・黄ピーマン もやし 大根 わかめ	549	20.5
27/水	牛乳 パンズパン タンドリーチキン じゃが芋のせん切り炒め 白菜スープ はっさく	せんべい パナナ 牛乳 煮込みうどん	パンズパン じゃが芋 油 うどん ごま油	鶏肉 ヨーグルト ツナ 豆腐 豚肉 油揚げ ごま 牛乳	ピーマン きくらげ 人参 白菜 小松菜 万能ねぎ	481	23.0
28/木	牛乳 きのこごはん カジキの煮つけ 割り干し大根の煮物 みそ汁 リンゴ	煮込みうどん 牛乳 大学芋	こめ さつま芋 油 ざらめ 水あめ うどん	カジキ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	えのき まいたけ 人参 かぼちゃ 割り干し大根 小松菜 玉ねぎ ひじき ほうれん草 ねぎ	504	19.8
29/金	牛乳 ごはん ささ身のゆかり風味揚げ 凍り豆腐とフキの煮物 みそ汁 のらぼうのおひたし パナナ	混ぜごはん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 油 片栗粉 ざらめ じゃが芋	ささ身 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト しらす 牛乳	ゆかり 菜の花 ふき 人参 わかめ ねぎ 玉ねぎ	521	22.1
30/土	牛乳 あんかけ焼きそば チーズ 肉じゃが かぶの酢の物 大根スープ パナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	焼きそば 三温糖 じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	ホイップクリーム 豚肉 牛肉 チーズ 豆腐 牛乳	白菜 人参 たけのこ なら もやし きくらげ 小松菜 わかめ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	568	19.4

行事食や旬の物  
その他

18日(月) お別れ会  
おやつにはぞう組が調理保育で作ったクッキーを  
食べます。

22日(金) 終業式  
次の日が卒園式の為、前祝としてお赤飯をつくり  
お祝いします。

23日(土) 卒園式

20日(水)春分の日(お彼岸)

～お彼岸のマメ知識～  
春彼岸は「春分の日」、秋彼岸は「秋分の日」を  
中心とした前後3日間(合計7日間)がお彼岸です。  
主に【お墓参りやお供えを通してご先祖様を供養す  
る期間】で、春彼岸には「ぼたもち(牡丹餅)」  
秋彼岸には「おはぎ(御萩)」と呼び、季節の花を  
イメージした呼び名のようです。  
お彼岸にぼたもちや、おはぎを食べるようになっ  
た理由は諸説ありますが、小豆の赤は邪鬼を払う  
効果があると考えられていたことや、当時貴重な  
砂糖を使用した食べ物であることから、これら  
をお供えすることでご先祖様への感謝や家族円満  
を祈っていたのが始まりのようです。  
園では、19日に幼児クラスは自分でお萩を作って  
おやつに食べる予定です。

★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。  
\* 太字のメニューがリクエストです。  
★インフルエンザ等が流行しています。  
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。  
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。

\* 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・ヤクルトの提供はり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

NO2

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 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			
16/土	肉うどん 大根の酢の物 マゼドアンサラダ チーズ れんこんの酢の物 パナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖	豚肉 油揚げ チーズ	まいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロccoli れんこん 大根 わかめ	623	17.8	18日(月) お別れ会 おやつにはぞう組が調理保育で作ったクッキーを食べます。
18/月	お別れ会 ハヤシライス シルバーサラダ わかめスープ チーズ はっさく	ほうじ茶 クッキー	こめ じゃが芋 春雨 油 三温糖 小麦粉	牛肉 ツナ 豆腐 チーズ バター 卵	玉ねぎ 人参 大根 レタス ブロッコリー 赤ピーマン わかめ ねぎ ほうれん草	647	18.1	22日(金) 終業式 次の日が卒園式の為、前祝としてお赤飯をつくりお祝いします。
19/火	食パン チキン南蛮 わかめサラダ ポトフ パナナ	ほうじ茶 ぼたもち	食パン 片栗粉 マヨドレ 三温糖 じゃが芋 油 こめ	鶏肉 豚肉 あんこ	わかめ ねぎ ブロccoli きゃべつ レタス 大根 人参 セロリ 白菜	684	24.9	23日(土) 卒園式
21/木	三色混ぜごはん 里芋のとも和え 切りコブの中華和え 納豆汁 はっさく	牛乳 ポテトフライ (カレー味)	こめ じゃが芋 油 三温糖 里芋	牛肉 ささ身 納豆 油揚げ ごま 牛乳	人参 ピーマン 切りコブ もやし レタス 小松菜 ねぎ ほうれん草 大根 わかめ	638	23.2	20日(水) 春分の日(お彼岸) ～お彼岸のマメ知識～ 春彼岸は「春分の日」、秋彼岸は「秋分の日」を中心とした前後3日間(合計7日間)がお彼岸です。主に【お墓参りやお供えを通してご先祖様を供養する期間】で、春彼岸には「ぼたもち(牡丹餅)」秋彼岸には「おはぎ(御萩)」と呼び、季節の花をイメージした呼び名のようです。
22/金	終業式 赤飯 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ すまし汁 れんこんのから揚げ ヤクルト	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ マカロニ マヨドレ 三温糖 片栗粉 油	小豆 鶏肉 ごま 凍り豆腐 ヤクルト ヨーグルト	しめじ 小松菜 きゃべつ 人参 ブロccoli れんこん ほうれん草 まいたけ	633	23.2	お彼岸には「おはぎを食べるようになった理由は諸説ありますが、小豆の赤は邪鬼を払う効果があると考えられていたことや、当時貴重な砂糖を使用した食べ物であることから、これらをお供えすることでご先祖様への感謝や家族円満を祈っていたのが始まりのようです。園では、19日に幼児クラスは自分でお萩を作っておやつに食べる予定です。
23/土	卒園式 ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 ビスケット りんご	こめ ざらめ じゃが芋	カレイ 桜でんぶ 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 わかめ 玉ねぎ	593	22.6	
25/月	ごはん 炒り豆腐 ひじき入りきんぴら みそ汁 はっさく	牛乳 かりんとう	こめ 小麦粉 油 黒砂糖 ごま油 ざらめ 麩 三温糖	豆腐 豚肉 牛乳	しいたけ 人参 たけのこ ひじき ごぼう わかめ ねぎ 白菜 小松菜	636	18.9	
26/火	カレーうどん 大根の炒め煮 ゆで豚の中華和え チーズ はっさく	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	うどん 片栗粉 三温糖 油 こめ ごま油	油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ レタス 小松菜 赤・黄ピーマン もやし 大根	596	22.9	
27/水	パンズパン タンドリーチキン じゃが芋のせん切り炒め 白菜スープ はっさく	牛乳 煮込みうどん	パンズパン じゃが芋 油 うどん ごま油	鶏肉 ヨーグルト ツナ 豆腐 豚肉 油揚げ ごま 牛乳	ピーマン きくらげ 人参 白菜 小松菜 万能ねぎ	583	29.5	
28/木	きのこごはん カジキの煮つけ 割り干し大根の煮物 みそ汁 リンゴ	牛乳 大学芋	こめ さつま芋 油 ざらめ 水あめ	カジキ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	えのき まいたけ 人参 割り干し大根 小松菜 ひじき ほうれん草 ねぎ	597	23.4	★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。 * 太字のメニューがリクエストです。 ★インフルエンザ等が流行しています。
29/金	ごはん ささ身のゆかり風味揚げ 凍り豆腐とフキの煮物 みそ汁 のらぼうのおひたし パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 油 片栗粉 ざらめ じゃが芋	ささ身 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト	ゆかり 菜の花 ふき 人参 わかめ ねぎ	596	25.8	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。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。
30/土	あんかけ焼きそば チーズ 肉じゃが かぶの酢の物 大根スープ パナナ	牛乳 ホイップサンド	焼きそば麺 三温糖 じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	ホイップクリーム 豚肉 牛肉 チーズ 豆腐 牛乳	白菜 人参 たけのこ なら もやし きくらげ 小松菜 玉ねぎ 大根 わかめ ねぎ	688	22.8	

\* 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。



1日(ひな祭り 行事食)  
幼児クラスには、おひつに五目寿司を  
盛り付け提供しました



出前弁当  
ぞう・きりん組  
5日(火)は天候不良の為、園内で楽しみました



ぞう組が畑から収穫してくれ最後のほうれん草を、  
給食に使いました(ほうれん草のナムル)



うさぎ組  
8日(金)は天候不良の為、園内で楽しみました



りす組  
13日(水)は秋留台公園に行き、出前弁当を楽しみました

