



# 給食だより3月

## \*桃の節句

桃の節句に食べる食べ物はちらし寿司、蛤（はまぐり）のお吸い物、白酒、菱餅、ひなあられです。

蛤（はまぐり）のお吸い物は、縁起の良いとされる食材として様々な行事に食される事が多いです。

ひなあられは桃の節句の代表的なお菓子です。関東系は甘く、関西系は醤油系あられが好まれています。あられの色で使われる三色は白い大地、赤い生命、緑の自然を表しています。これらを体に取り込む事により自然を体に取り込み体を強くすると言われています。

菱餅も同様、健康や幸福、子孫繁栄、邪気払いなどに関する願いが込められています。また、3色を重ねる順番で春の情景を表現しています。

❖下から緑・白・桃色の順番で、“雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”

❖下から白・緑・桃色の順番で、“雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”



## \*みんな大好きブロッコリー



冬から春先にかけて旬のブロッコリーは癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。保育園では、ブロッコリーサラダが大人気です！

ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて、緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。茹で時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ザルにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

### 今月のレシピ 《ブロッコリーサラダ》 材料 大人2人分

ブロッコリー 1/2株 人参 1/3本 コーン 1/2缶 サラダチーズ 5枚

◆リンゴ酢・油 20ml 醤油 5ml 白ごま 小さじ1

①ブロッコリーと人参は食べやすい大きさに切って、それぞれ茹でる。

コーンは汁気を切っておく。チーズは1cm角ほどの大きさに切る。

②◆のリンゴ酢、油、醤油、白ごまをよく混ぜ合わせる

③すべての材料を混ぜ合わせて完成です。

チーズの代わりにハムを入れても美味しくできるので、ぜひ作ってみてください！

## \*給食室から

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月になりました。一緒に給食を食べて過ごしたこの1年で子ども達は、スプーンやフォーク、お箸が上手に使えるようになり、また苦手な食材の入っているメニューでも完食出来ることが増えたと思っています。そして、クッキングを通して食への関心はもちろん、お手伝いやできることも増えたとも感じています。3月は5歳クラスのリクエストを中心に献立を立てました！今年は例年と比べて、サラダや煮物などのリクエストが多くみられました。

3月7日にもお弁当の日がありますので、おいしいお弁当の準備をおねがいたします！

# 3月献立表



2017年度

| 曜日 | 日付      | 朝食                                    | 昼食   | 主な材料                      |        |   | 夕食                       | おやつ(午前)       | おやつ(午後)  |
|----|---------|---------------------------------------|--|---------------------------|--------|---|--------------------------|---------------|--|
|    |         |                                       |  | 血や肉になる                    | 熱や力になる | 調子を整える  |                          |               |  |
| 月  | 12・26   | 御飯<br>さつまいも煮<br>鮭フレーク<br>ヨーグルト<br>味噌汁 | タコライス<br>じゃこサラダ<br>コンソメスープ<br>果物                           | 豚挽肉<br>チーズ<br>じゃこ<br>ベーコン | 七分搗米   | 玉ねぎ レタス<br>トマト きゃべつ<br>きゅうり 人参<br>白菜 コーン<br>オレンジ                | 焼うどん<br>スティック野菜<br>味噌汁   | ほうじ茶<br>ウエハース | 牛乳<br>サンドイッチ<br>するめ                                  |
| 火  | 13・27   | 御飯<br>いり玉子<br>トマト<br>ふりかけ<br>味噌汁      | 御飯<br>コロッケ<br>カリフラワーサラダ<br>味噌汁                             | 豚挽肉<br>ハム<br>豆腐           | 七分搗米   | 人参 きゅうり<br>玉ねぎ じゃがいも<br>カリフラワー<br>コーン 大根<br>水菜                  | 御飯<br>鶏ケチャップ煮<br>味噌汁     | ほうじ茶<br>ビスケット | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>小魚                                 |
| 水  | 14・28   | 御飯<br>納豆<br>じゃが芋煮<br>チーズ<br>味噌汁       | 御飯<br>かじきのコーンマヨ焼<br>ひじき五目煮<br>味噌汁                          | かじき<br>ちくわ<br>油揚げ         | 七分搗米   | アスパラ コーン<br>ひじき 人参<br>ごぼう れんこん<br>いんげん 里芋<br>しめじ 長ねぎ            | 御飯<br>鶏旨煮<br>味噌汁         | ほうじ茶<br>ウエハース | ほうじ茶<br>お好み焼き<br>こぶ                                  |
| 木  | 1・15・29 | 御飯<br>人参煮<br>しらす<br>岩のり<br>味噌汁        | 御飯<br>鶏のトマトソースがけ<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁<br>果物                  | 鶏肉<br>チーズ                 | 七分搗米   | 玉ねぎ 人参<br>ピーマン じゃがいも<br>きゅうり きゃべつ<br>もやし りんご                    | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁        | ほうじ茶<br>クッキー  | ほうじ茶<br>おかかチーズ御飯<br>するめ                              |
| 金  | 2・16・30 | 御飯<br>煮豆<br>いり玉子<br>トマト<br>味噌汁        | 2日 ちらし寿司<br>16日 納豆御飯<br>30日 赤飯<br><br>鯖のねぎ味噌焼<br>豚大根<br>清汁 | 鯖<br>しらす<br>豚肉<br>豆腐      | 七分搗米   | 菜の花 長ねぎ<br>大根 こんにゃく<br>人参 いんげん<br>しめじ えりんぎ<br>えのき みつば           | 炒飯<br>バナナ<br>味噌汁         | ほうじ茶<br>クラッカー | 2 豆乳<br>日 ひなまつりのおやつ<br><br>16 牛乳<br>30 おやつぼん<br>日 こぶ |
| 土  | 3・17・31 | 御飯<br>納豆<br>じゃが芋煮<br>チーズ<br>味噌汁       | 御飯<br>肉じゃが<br>おかか和え<br>味噌汁                                 | 豚肉                        | 七分搗米   | じゃがいも 人参<br>玉ねぎ グリンピース<br>ほうれん草 もやし<br>えのき わかめ                  | 御飯<br>鶏旨煮<br>味噌汁         | ほうじ茶<br>ビスケット | ほうじ茶<br>おにぎり   |
| 月  | 5・19    | 御飯<br>いり玉子<br>トマト<br>ふりかけ<br>味噌汁      | カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>果物                       | 豚肉<br>チーズ                 | 七分搗米   | じゃがいも 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー<br>コーン しめじ<br>えのき えりんぎ<br>いちご            | 御飯<br>鶏ケチャップ煮<br>味噌汁     | ほうじ茶<br>ウエハース | 牛乳<br>じゃこトースト<br>するめ                                 |
| 火  | 6・20    | 御飯<br>納豆<br>じゃが芋煮<br>チーズ<br>味噌汁       | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ささみともやしの中華和え<br>春雨スープ                        | 豚挽肉<br>豆腐<br>ささみ          | 七分搗米   | 長ねぎ グリンピース<br>もやし きゅうり<br>わかめ 人参<br>春雨 チンゲン菜                    | 焼うどん<br>バナナ<br>味噌汁       | ほうじ茶<br>クッキー  | 牛乳<br>さつまいもかりんとう<br>小魚                               |
| 水  | 7       | <b>お弁当の日</b>                          |  |                           |        |   | 御飯<br>鶏旨煮<br>味噌汁         | ほうじ茶<br>ビスケット | ほうじ茶<br>炊き込み御飯<br>チーズ                                |
| 木  | 8・22    | 御飯<br>さつまいも煮<br>鮭フレーク<br>ヨーグルト<br>味噌汁 | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>酢物<br>五目汁<br>果物                             | 鶏肉<br>レバー<br>ちくわ<br>じゃこ   | 七分搗米   | スナックえんどう<br>きゃべつ 人参 きゅうり<br>わかめ 長ねぎ 大根<br>じゃがいも ごぼう<br>みかん      | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁        | ほうじ茶<br>ウエハース | 8 ほうじ茶<br>日 クッキー<br>22 牛乳<br>日 誕生日ケーキ                |
| 金  | 9・23    | 御飯<br>いり玉子<br>トマト<br>ふりかけ<br>味噌汁      | 御飯<br>鮭のきのこソースがけ<br>筑前煮<br>味噌汁                             | 鮭<br>ちくわ<br>鶏肉<br>油揚げ     | 七分搗米   | えのき しめじ えりんぎ<br>玉ねぎ ピーマン 人参<br>れんこん こんにゃく<br>里芋 ごぼう<br>きぬさや わかめ | チキンライス<br>スティック野菜<br>味噌汁 | ほうじ茶<br>クラッカー | 9 ほうじ茶<br>日 もちつき<br>23 牛乳<br>日 ハムとチーズのパンケーキ<br>小魚    |
| 土  | 10・24   | 御飯<br>煮豆<br>人参煮<br>鮭フレーク<br>味噌汁       | 三色丼<br>甘酢和え<br>味噌汁<br>果物                                   | 豚挽肉<br>鮭<br>かにかま<br>豆腐    | 七分搗米   | きぬさや きゃべつ<br>きゅうり わかめ<br>長ねぎ バナナ                                | 御飯<br>鶏旨煮<br>味噌汁         | ほうじ茶<br>クッキー  | ほうじ茶<br>ジャムパン  |

- \*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- \*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- \*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。
- \*体調の変化などありましたらお申し出ください。
- \*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

|       | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) |
|-------|-----------------|------------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 3歳以上児 | 514             | 24.2       | 15.5      | 68.3        | 232           | 2.7       | 387           | 0.42           | 0.39           | 45            |
| 3歳未満児 | 427             | 19.4       | 12.8      | 56.8        | 218           | 1.9       | 310           | 0.32           | 0.32           | 35            |



# 平成29年度 3月 離乳食予定献立表



| 曜日 | 日付      | 5~6ヶ月離乳食                       | 7~8ヶ月離乳食  | 9~11ヶ月離乳食  |  | 12ヶ月~完了                                       |  |
|----|---------|--------------------------------|---|--|--|---|--|
|    |         |                                |   | 午後おやつ  |  | 午前おやつ   | 午後おやつ                                    |
| 月  | 12・26   | おもゆ〜つぶし粥                       | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉とトマト煮<br>白菜煮<br>味噌汁(汁のみ)         | 全粥<br>肉団子とトマト煮<br>白菜煮<br>味噌汁<br>オレンジ                 | 全粥<br>肉団子とトマト煮<br>白菜煮<br>味噌汁<br>オレンジ                 | タコライス(軟飯〜御飯)<br>じゃこサラダ刻み<br>コンソメスープ<br>果物     | ウエハース   サンドイッチ するめ                       |
| 火  | 13・27   | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ<br>白身魚マッシュ | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉とじゃがいも煮<br>カリフラワーくず煮<br>味噌汁(汁のみ) | 全粥<br>肉団子とじゃがいも煮<br>カリフラワー煮<br>味噌汁<br>豆腐のおやき         | 全粥<br>肉団子とじゃがいも煮<br>カリフラワー煮<br>味噌汁<br>豆腐のおやき         | 軟飯〜御飯<br>コロッケ刻み<br>カリフラワーサラダ刻み<br>味噌汁         | ビスケット   クラッカー   サンド 野菜スティック              |
| 水  | 14・28   | 豆腐<br>成長に応じて提供                 | 3分〜7分粥<br>白身魚と人参煮<br>アスパラのやわらか煮<br>味噌汁(汁のみ)       | 全粥<br>白身魚と人参煮<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>りんご                  | 全粥<br>白身魚と人参煮<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>りんご                  | 軟飯〜御飯<br>かじきのコーンマヨ焼<br>ひじき五目煮<br>味噌汁          | ウエハース   お好み焼き ころも                        |
| 木  | 1・15・29 | ささせていただきます。                    | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉ときゃべつ煮<br>じゃがいも煮<br>味噌汁(汁のみ)     | 全粥<br>鶏団子とピーマンのケチャップソテー<br>じゃがいも煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん   | 全粥<br>鶏団子とピーマンのケチャップソテー<br>じゃがいも煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん   | 軟飯〜御飯<br>鶏のトマトソースがけ刻み<br>マセゴアンサラダ刻み<br>味噌汁    | クッキー   おかかチーズ御飯 するめ                      |
| 金  | 2・16・30 |                                | 3分〜7分粥<br>白身魚と白菜煮<br>大根煮<br>味噌汁(汁のみ)              | 全粥<br>白身魚と白菜煮<br>大根煮<br>味噌汁<br>青菜のおじや                | 全粥<br>白身魚と白菜煮<br>大根煮<br>味噌汁<br>青菜のおじや                | 2日ちらし寿司16、30日納豆御飯<br>鯖のねぎ味噌焼<br>豚大根刻み<br>清汁   | 2日ひなまつりのおやつ<br>クラッカー   16,30日おやつパン ころも   |
| 土  | 3・17・31 |                                |   | 全粥<br>肉団子とじゃがいも煮<br>ほうれん草煮浸し<br>味噌汁<br>バナナ           | 全粥<br>肉団子とじゃがいも煮<br>ほうれん草煮浸し<br>味噌汁<br>バナナ           | 軟飯〜御飯<br>肉じゃが刻み<br>おかか和え刻み<br>味噌室             | ビスケット   おにぎり                             |
| 月  | 5・19    | おもゆ〜つぶし粥                       | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉と小松菜煮<br>ブロッコリーくず煮<br>味噌汁(汁のみ)   | 全粥<br>肉団子と小松菜煮<br>ブロッコリー酢物<br>味噌汁<br>いちご             | 全粥<br>肉団子と小松菜煮<br>ブロッコリー酢物<br>味噌汁<br>いちご             | カレーライス(軟飯〜御飯)<br>ブロッコリーサラダ刻み<br>コンソメスープ<br>果物 | ウエハース   じゃこトースト するめ                      |
| 火  | 6・20    | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ<br>白身魚マッシュ | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉とさつまいも煮<br>チンゲン菜煮<br>味噌汁(汁のみ)    | 全粥<br>ささみのひき肉と豆腐の味噌炒め<br>チンゲン菜煮<br>味噌汁<br>さつまいもスティック | 全粥<br>ささみのひき肉と豆腐の味噌炒め<br>チンゲン菜煮<br>味噌汁<br>さつまいもスティック | 軟飯〜御飯<br>麻婆豆腐<br>ささみともやしの中華和え刻み<br>春雨スープ      | クッキー   さつまいもかりんとう ころも                    |
| 水  | 7       | 豆腐<br>成長に応じて提供                 | 3分〜7分粥<br>白身魚と大根煮<br>人参やわらか煮<br>味噌汁(汁のみ)          | <b>お弁当の日</b>   |  |   |  |
| 木  | 8・22    | ささせていただきます。                    | 3分〜7分粥<br>ささみのひき肉とじゃがいも煮<br>きゃべつの煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)  | 全粥<br>レバーとじゃがいものケチャップソテー<br>きゃべつ煮<br>味噌汁<br>みかん      | 全粥<br>レバーとじゃがいものケチャップソテー<br>きゃべつ煮<br>味噌汁<br>みかん      | 軟飯〜御飯<br>鶏の唐揚げ刻み<br>酢物刻み<br>味噌汁               | 8日クッキー するめ<br>ウエハース   22日誕生日ケーキ          |
| 金  | 9・23    |                                | 3分〜7分粥<br>白身魚と人参煮<br>きぬさや煮<br>味噌汁(汁のみ)            | 全粥<br>白身魚と人参煮<br>きぬさや煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん              | 全粥<br>白身魚と人参煮<br>きぬさや煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん              | 軟飯〜御飯<br>鮭のきのこソースがけ<br>筑前煮刻み<br>味噌汁           | 9日きなこおはぎ風<br>クラッカー   23日ハムとチーズのパンケーキ するめ |
| 土  | 10・24   |                                |   | 全粥<br>肉団子ときゃべつ煮<br>野菜スティック<br>味噌汁<br>おじや             | 全粥<br>肉団子ときゃべつ煮<br>野菜スティック<br>味噌汁<br>おじや             | 三色丼(軟飯〜御飯)<br>甘酢和え刻み<br>味噌汁<br>果物             | クッキー   おにぎり                              |