

3月離乳食献立予定表(中期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	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
17/月	7倍粥 豆腐と小松菜のとりみ煮 かぼちゃとじゃが芋のココロ煮 そうめんスープ(人参 ほうれん草 玉ねぎ)	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草)	こめ じゃが芋 そうめん さつま芋	豆腐 しらす	小松菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草
18/火	7倍粥 ささ身のとりみ煮(人参) ほうれん草と小松菜のたくた煮 みそ汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 小松菜)	こめ うどん 麩	ささ身 豆腐	人参 ほうれん草 小松菜 わかめ 大根
19/火	パン粥 さけのだし煮 キャベツとブロッコリーのとりみ煮 とまとスープ(豆腐 玉ねぎ) パナナ	おじや (しらす 豆腐 麩 ほうれん草)	食パン こめ 麩 パナナ	さけ 豆腐 しらす	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー とまと ほうれん草
21/金	煮込みうどん(玉ねぎ ほうれん草 人参 わかめ) 豆腐とささ身のとりみ煮 人参のココロ煮 パナナ	おじや (ツナ 大根 きゃべつ 人参)	うどん こめ バナナ	豆腐 ささ身 ツナ	玉ねぎ ほうれん草 人参 わかめ 大根 きゃべつ
22/土	7倍粥 カジキの煮つけ ほうれん草と人参のたくた煮 みそ汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (豆腐 かぼちゃ ほうれん草 人参)	こめ うどん 麩	カジキ 豆腐	ほうれん草 人参 わかめ かぼちゃ
24/月	7倍粥 豆腐のブロッコリーあんかけ 白菜とツナのたくた煮 すまし汁(きゃべつ わかめ)	煮込みうどん (カジキ 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	こめ うどん	豆腐 カジキ	ブロッコリー 白菜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 わかめ ほうれん草
25/火	7倍粥 カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(きゃべつ 小松菜)	おじや (豆腐 さつま芋 人参 ほうれん草)	こめ さつま芋	カレイ 豆腐	大根 人参 きゃべつ 小松菜 ほうれん草
26/水	パン粥 ささ身のブロッコリーあんかけ キャベツと人参のたくた煮 じゃが芋スープ(人参 玉ねぎ) パナナ	おじや (しらす ほうれん草 わかめ 麩)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	ささ身 しらす	ブロッコリー 人参 きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 わかめ
27/木	7倍粥 豆腐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(白菜 麩 わかめ)	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ 小松菜)	こめ うどん 麩	豆腐 ささ身	ほうれん草 かぼちゃ 人参 わかめ 白菜 大根 小松菜 玉ねぎ
28/金	7倍粥 ツナとブロッコリーのとりみ煮 白菜と人参のたくた煮 パナナ みそ汁(じゃが芋 わかめ)	おじや (ささ身 豆腐 人参 ほうれん草)	こめ じゃが芋 バナナ	ツナ ささ身 豆腐	ブロッコリー 白菜 人参 わかめ ほうれん草
29/土	煮込みうどん(豆腐 わかめ ほうれん草 人参) ツナと小松菜のたくた煮 じゃが芋(玉ねぎ 人参)	おじや (しらす 大根 きゃべつ 人参)	うどん こめ じゃが芋	豆腐 しらす	わかめ ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ
31/月	7倍粥 豆腐と玉ねぎのあんかけ 麩とブロッコリーのたくた煮 みそ汁(ほうれん草 じゃが芋)	おじや (しらす さつま芋 わかめ 人参)	こめ 麩	豆腐 しらす	玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 わかめ 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



だし&スープの取り方

かつおだし

水：1リットル かつお節：30g

- 鍋に水を入れ火にかけて沸騰させる。
- 沸騰したら火を止めかつお節を入れる。
- かつお節が鍋底に沈むまで2～3分おく。
- 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

- 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。
- 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。
- 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月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	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
17/月	5倍粥 豆腐と小松菜のとりみ煮 かぼちゃとじゃが芋のコロコロ煮 大根スティック そうめんスープ(人参 ほうれん草 玉ねぎ)	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草) 人参スティック	こめ じゃが芋 そうめん さつま芋	豆腐 しらす	小松菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根
18/火	5倍粥 ささ身のとりみ煮(人参) ほうれん草と小松菜のくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ) 人参スティック	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 小松菜) さつま芋スティック	こめ うどん 麩 さつま芋	ささ身 豆腐	人参 ほうれん草 小松菜 わかめ 大根
19/火	パンスティック さけのだし煮 バナナ キャベツとブロッコリーのとりみ煮 とまとスープ(豆腐 玉ねぎ) バナナ さつま芋スティック	ライスおやき (しらす 豆腐) みそ汁(麩 ほうれん草)	食パン こめ さつま芋 麩 バナナ	さけ 豆腐 しらす	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー とまと ほうれん草
21/金	煮込みうどん(玉ねぎ ほうれん草 人参 わかめ) 豆腐と豚ひき肉のとりみ煮 バナナ 人参のコロコロ煮 大根スティック	おじや (ツナ 大根 きゃべつ 人参) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋 バナナ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ ほうれん草 人参 わかめ 大根 きゃべつ
22/土	5倍粥 カジキの煮つけ ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ) さつま芋スティック	煮込みうどん (豆腐 かぼちゃ ほうれん草 人参) 大根スティック	こめ うどん 麩 さつま芋	カジキ 豆腐	ほうれん草 人参 わかめ かぼちゃ 大根
24/月	5倍粥 豆腐のブロッコリーあんかけ 白菜とツナのくたくた煮 さつま芋スティック すまし汁(きゃべつ わかめ)	煮込みうどん (カジキ 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ うどん	豆腐 カジキ	ブロッコリー 白菜 大根 きゃべつ 玉ねぎ 人参 わかめ ほうれん草
25/火	5倍粥 カレイの煮つけ 大根と人参のコロコロ煮 さつま芋スティック みそ汁(きゃべつ 小松菜)	おじや (豆腐 さつま芋 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ さつま芋	カレイ 豆腐	大根 人参 きゃべつ 小松菜 ほうれん草
26/水	パンスティック ささ身のブロッコリーあんかけ キャベツと人参のくたくた煮 大根スティック じゃが芋スープ(人参 玉ねぎ) バナナ	ライスおやき (しらす ほうれん草) みそ汁(きゃべつ 麩)	食パン こめ バナナ 麩 じゃが芋	ささ身 しらす	ブロッコリー 人参 きゃべつ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 わかめ
27/木	5倍粥 豆腐のほうれん草あんかけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(白菜 麩 わかめ) さつま芋スティック	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ 小松菜) 人参スティック	こめ うどん 麩 さつま芋	豆腐 ささ身	ほうれん草 かぼちゃ 人参 わかめ 白菜 大根 小松菜 玉ねぎ
28/金	5倍粥 ツナとブロッコリーのとりみ煮 白菜と人参のくたくた煮 大根スティック みそ汁(じゃが芋 わかめ) バナナ	おじや (ささ身 豆腐 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 バナナ さつま芋	ツナ ささ身 豆腐	ブロッコリー 白菜 人参 わかめ ほうれん草 大根
29/土	煮込みうどん(豆腐 わかめ ほうれん草 人参) ツナと小松菜のくたくた煮 じゃが芋(玉ねぎ 人参) 大根スティック	おじや (しらす 大根 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	豆腐 しらす	わかめ ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ
31/月	5倍粥 豆腐と玉ねぎのあんかけ 麩とブロッコリーのくたくた煮 みそ汁(ほうれん草 じゃが芋) 人参スティック	おじや (しらす さつま芋 わかめ 人参) 大根スティック	こめ 麩	豆腐 しらす	玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 わかめ 人参 大根

*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



だし&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。

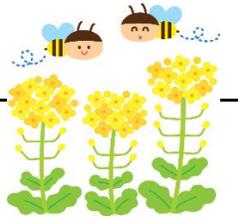
※毎日の離乳食のほか、具合の悪いときの水分、ビタミンミネラルの補給にも最適です。



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	
17/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏照り焼きの薄切り うのはな炒り 菜の花のおひたし そうめんスープ はっさく 大根スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト りんご	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨドレ そうめん じゃが芋	鶏肉 しらす おから 牛乳	人参 菜の花 きくらげ 小松菜 白菜 ほうれん草 ねぎ 大根	17日(月) 誕生日会 22日(土) 卒園式 20日(木) 春分の日 (お彼岸)
18/火	牛乳 ビス ケツ	ごはん 筑前煮 ささ身のゆかり風味揚げの薄切り みそ汁 パナナ 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー ビスケット	こめ 片栗粉 三温糖 油 うどん 里芋 ざらめ	豚肉 ささ身 牛乳	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ ゆかり ごぼう 人参 大根 小松菜 れんこん ねぎ	春分の日前後3日はお彼岸ともいわれていて 春分の日はお彼岸の中日(ちゅうにち)として お墓参りをする日でもあります。
19/火	牛乳 ビス ケツ	食パン(いちごジャム) はっさく さけのムニエル トマトスープ 温野菜サラダ さつま芋スティック	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 油 三温糖 さつま芋 こめ	さけ パター しらす ツナ 豆腐 豚肉 牛乳	わかめ サニーレタス 人参 きゃべつ 赤ピーマン とまと ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	そもそもお彼岸とは仏教から来ている言葉で、 仏様の世界を彼岸、三途の川を挟んで、今自分 たちが生きている世界を此岸(しがん)と呼ぶそうです。
21/金	牛乳 ビス ケツ	カレーうどん いり豆腐 人参とツナの和え物 チーズ いちご 大根スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	うどん こめ 小麦粉 片栗粉 油 ざらめ 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 赤ピーマン もやし きゃべつ 大根	ある一説によると、極楽浄土が西の方角にあり、春分 の日は太陽が真西に沈むため、極楽浄土に一番近く なる日として、太陽を拝むことは極楽浄土に向かって 拝むことになるといわれています。
22/土	牛乳 ビス ケツ	ごはん カジキの煮つけ のらぼうのおひたし すまし汁 はっさく さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 バナナ せんべい	こめ ざらめ 三温糖 麩 うどん さつま芋	カジキ ごま 豆腐 でんぶ 牛乳	のらぼう 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 人参	そこから春分の日には太陽を礼拝し、ご先祖様を供養するよう になったことがお墓参りをする日として広まっていったようです。
24/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん 豚肉ソテーの細切り 温野菜サラダ すまし汁 はっさく さつま芋スティック	おかかおにぎり みそ汁 牛乳 スイートポテト	こめ さつま芋 三温糖 油 ごま油 さつま芋	豚肉 ごま ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 白菜 赤ピーマン わかめ ブロッコリー レタス	春分の日や秋分の日のお供え物として知られている「ぼたもち」や 「おはぎ」。一般的には春分の日には「ぼたもち」、秋分の日には 「おはぎ」と呼びます。ぼたもちは「牡丹餅」と書き、春に咲く「牡丹」 にちなんでつけられました。
25/火	牛乳 ビス ケツ	ごはん カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物 みそ汁 はっさく さつま芋スティック	野菜スープ パナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 油 片栗粉 ざらめ さつま芋 蒸しパンミックス	カレイ 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	青のり 切り干し大根 人参 ひじき 小松菜 大根 きゃべつ ねぎ ほうれん草	これは小豆が関係していて、小豆の旬(収穫時期)は秋です ので、収穫したての小豆は皮もやわらかいためつづあんにし、 春のぼたもちは、口当たりをよくするために、皮を取り除 いたこしあんになったと言われています。
26/水	牛乳 ビス ケツ	食パン(りんごジャム) チキンカツの薄切り マカロニサラダ ポトフ パナナ 大根スティック	わかめおにぎり みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト トせんべい	食パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 こめ マカロニ マヨドレ 油	鶏肉 豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 人参 きゃべつ 大根 玉ねぎ わかめ	園でも、21日のおやつにはうさぎ組から自分たちで作ってぼたもちを 食べる予定です。*りす組まではゆかりおにぎりになります
27/木	牛乳 ビス ケツ	ごはん のらぼうのおひたし 牛肉のやわらか煮 みそ汁 はっさく さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 バナナ ビスケット	こめ 三温糖 油 麩 うどん さつま芋	牛肉 牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草 のらぼう 白菜 ごぼう ねぎ わかめ 大根	
28/金	牛乳 ビス ケツ	ハヤシライス 温野菜サラダ わかめスープ いちご 大根スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ さつま芋 じゃが芋 三温糖 ごま油	牛肉 ツナ 豆腐 ごま ささ身 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ 赤ピーマン ブロッコリー レタス わかめ ねぎ 白菜 ほうれん草	
29/土	牛乳 ビス ケツ	わかめうどん 肉じゃが ほうれん草のおひたし チーズ パナナ 大根スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん じゃが芋 ざらめ 油	鶏肉 牛肉 チーズ 牛乳	わかめ 大根 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン ほうれん草 きゃべつ ねぎ	
31/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん すき焼き風煮物 ゆでブロッコリー みそ汁 はっさく 人参スティック	おじや 牛乳 大学芋	こめ ざらめ 麩 マヨドレ 水あめ さつま芋	牛肉 豆腐 ささ身 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ 白菜 ねぎ	

* 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、ご家庭でも参考にさせ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)	行事や旬の物 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			
17/月	牛乳 赤飯 チキン南蛮 うのはな炒り 菜の花のおひたし そうめんスープ ヤクルト	おじや ほうじ茶 ヨーグルト りんご	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨドレ そうめん じゃが芋	小豆 鶏肉 しらす おから 油揚げ ヤクルト 牛乳	玉ねぎ パセリ 人参 きくらげ 小松菜 白菜 ほうれん草 ねぎ 菜の花	545	22.6	17日(月) 誕生日会 22日(土) 卒園式 20日(木) 春分の日 (お彼岸)
18/火	牛乳 三食混ぜごはん 筑前煮 ささ身のゆかり風味揚げ みそ汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー ビスケット	こめ 片栗粉 三温糖 油 うどん 里芋 ざらめ	豚肉 ささ身 油揚げ 牛乳	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ ゆかり たけのこ ごぼう 人参 小松菜 れんこん 大根 ねぎ	516	21.1	春分の日のお彼岸とはお彼岸とも言われていて 春分の日はお彼岸の中日(ちゅうにち)として お墓参りをする日でもあります。 そもそもお彼岸とは仏教から来ている言葉で、 仏様の世界を彼岸、三途の川を挟んで、今自分 たちが生きている世界を此岸(しがん)と呼ぶそうです。 ある一説によると、極楽浄土が西の方角にあり、春分 の日は太陽が真西に沈むため、極楽浄土に一番近 くなる日として、太陽を拝むことは極楽浄土に向か って拝むことになるといわれています。 そこから春分の日には太陽を礼拝し、ご先祖様を 供養するようになったことがお墓参りをする日として 広まっていったようです。 春分の日や秋分の日のお供え物として知られて いる「ぼたもち」や「おはぎ」。一般的には春分 の日には「ぼたもち」、秋分の日には「おはぎ」と 呼びます。ぼたもちは「牡丹餅」と書き、春に 咲く「牡丹」にちなんでつけられました。 ～ぼたもちは【こしあん】、おはぎは【つぶあん】～ これは小豆が関係していて、小豆の旬(収穫時期) は秋ですので、収穫したての小豆は皮もやわらか いためつぶあんにし、春のぼたもちは、口当た りをよくするために、皮を取り除いたこしあん になったと言われています。 園でも、21日のおやつにはうさぎ組から自分 たちで作ってぼたもちを食べる予定です。 *りす組まではゆかりおにぎりになります。
19/火	牛乳 食パン(いちごジャム) さけのムニエル トマトスープ わかめサラダ はっさく	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 油 三温糖 こめ	さけ パター しらす ツナ 豆腐 豚肉 牛乳	わかめ サニーレタス 人参 きゃべつ 赤ピーマン とまと ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	437	18.4	
21/金	牛乳 カレーうどん いり豆腐 人参とツナの中煮和え チーズ いちご	おじや かりんとう	うどん こめ 黒砂糖 片栗粉 油 ざらめ 小麦粉 ごま油	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 小松菜 赤ピーマン もやし きゃべつ 大根	567	21.9	
22/土	牛乳 ごはん カジキの煮つけ のらぼうの胡麻和え すまし汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 バナナ せんべい	こめ ざらめ 三温糖 麩 うどん	カジキ ごま 豆腐 でんぶ 牛乳	のらぼう 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 人参	493	19.7	
24/月	牛乳 ごはん 豚肉のみそ焼き 白菜サラダ すまし汁 はっさく	おかかおにぎり 牛乳 スイートポテト	こめ さつま芋 三温糖 油 ごま油	豚肉 ごま ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 白菜 赤ピーマン わかめ レタス ブロッコリー まいたけ	545	20.2	
25/火	牛乳 ごはん さばの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 はっさく	野菜スープ バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 油 片栗粉 ざらめ 蒸しパンミックス	さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ 牛乳	青のり 切り干し大根 ほうれん草 人参 ひじき 小松菜 大根 きゃべつ まいたけ ねぎ	552	22.4	
26/水	牛乳 バンズパン(リンゴジャム) チキンカツ マカロニサラダ ポトフ バナナ	わかめおにぎり ほうじ茶 いちごヨーグルト せんべい	バンズパン じゃが芋 パン粉 小麦粉 こめ マカロニ マヨドレ 油	鶏肉 豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 人参 セロリ きゃべつ 玉ねぎ わかめ	509	18.6	
27/木	牛乳 ごはん のらぼうのおひたし 牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヤクルト	煮込みうどん 牛乳 焼きリンゴ ビスケット	こめ 三温糖 油 麩 うどん	牛肉 ヤクルト バター ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草 のらぼう 白菜 まいたけ ねぎ わかめ 大根 ごぼう	523	17.6	
28/金	牛乳 ハヤシライス 大根サラダ わかめスープ いちご	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ さつま芋 じゃが芋 三温糖 ごま油	牛肉 ツナ 豆腐 ごま ささ身 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ 赤ピーマン ブロッコリー レタス わかめ ねぎ 白菜 ほうれん草	563	18.1	
29/土	牛乳 わかめうどん 肉じゃが ほうれん草ソテー チーズ バナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん じゃが芋 ざらめ 油	油揚げ 鶏肉 牛肉 パター チーズ 牛乳	ねぎ わかめ まいたけ 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン ほうれん草 きゃべつ 大根	509	16.8	
31/月	牛乳 ごはん すき焼き風煮物 ゆでブロッコリー みそ汁 はっさく	おじや 牛乳 大学芋	こめ ざらめ 麩 マヨドレ 水あめ さつま芋	牛肉 豆腐 ささ身 牛乳	たけのこ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ 白菜 ねぎ	548	18.3	

* 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。

* 発達に応じてバンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります

★3月の献立は、毎年ぞう組のリクエストメニュー
を取り入れて組んでいます。
給食で好きだったメニュー、最後の月にもう一度
食べたいメニューを子どもたちにお昼とおやつ
1品ずつ聞き献立に取り入れています
*メニューの青字がリクエストです。

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			
17/月 誕生日会	赤飯 チキン南蛮 うのはな炒り 菜の花のおひたし そうめんスープ ヤクルト	ほうじ茶 ヨーグルト りんご	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨドレ そうめん	小豆 鶏肉 おから 油揚げ ヤクルト	玉ねぎ パセリ 人参 きくらげ 小松菜 白菜 ほうれん草 ねぎ 菜の花	600	25.0	17日(月) 誕生日会 22日(土) 卒園式 20日(木) 春分の日 (お彼岸)
18/火	三食混ぜごはん 筑前煮 ささ身のゆかり風味揚げ みそ汁 りんご	牛乳 みかんゼリー ビスケット	こめ 片栗粉 三温糖 油 里芋 ざらめ	豚肉 ささ身 油揚げ 牛乳	赤ピーマン ほうれん草 ゆかり たけのこ ごぼう 人参 小松菜 れんこん 大根 ねぎ	621	25.3	春分の日のお彼岸ともいわれていて 春分の日はお彼岸の中日(ちゅうにち)として お墓参りをする日でもあります。
19/火	食パン(いちごジャム) さけのムニエル トマトスープ わかめサラダ はっさく	牛乳 ぼたもち	食パン 片栗粉 油 三温糖 こめ	さけ バター ツナ 豆腐 あんこ 豚肉 牛乳	わかめ サニーレタス 人参 きゃべつ 赤ピーマン とまと ブロッコリー 玉ねぎ	586	20.2	そもそもお彼岸とは仏教から来ている言葉で、 仏様の世界を彼岸、三途の川を挟んで、今自分 たちが生きている世界を此岸(しがん)と呼ぶそうです。
21/金	カレーうどん いり豆腐 人参とツナの中華和え チーズ いちご	ほうじ茶 かりんとう	うどん 小麦粉 黒砂糖 片栗粉 油 ざらめ 三温糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 小松菜 赤ピーマン もやし	656	23.0	ある一説によると、極楽浄土が西の方角にあり、春分 の日は太陽が真西に沈むため、極楽浄土に一番近く なる日として、太陽を拝むことは極楽浄土に向かって 拝むことになるといわれています。
22/土 卒園式	ごはん カジキの煮つけ のらぼうの胡麻和え すまし汁 りんご	牛乳 バナナ せんべい	こめ ざらめ 三温糖 麩	カジキ ごま 豆腐 でんぶ 牛乳	のらぼう 人参 ほうれん草	600	23.3	そこから春分の日には太陽を礼拝し、ご先祖様を供養するよう になったことがお墓参りをする日として広まっていったようです。
24/月	ごはん 豚肉のみそ焼き 白菜サラダ すまし汁 はっさく	牛乳 スイートポテト	こめ さつまい 三温糖 油 ごま油	豚肉 ごま ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 白菜 赤ピーマン わかめ レタス ブロッコリー まいたけ	602	22.6	春分の日や秋分の日のお供え物として知られている「ぼたもち」や 「おはぎ」。一般的には春分の日には「ぼたもち」、秋分の日には 「おはぎ」と呼びます。ぼたもちは「牡丹餅」と書き、春に咲く「牡丹」 にちなんでつけられました。
25/火	ごはん さばの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 はっさく	牛乳 ココア蒸しパン	こめ 油 片栗粉 ざらめ 蒸しパンミックス	さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ 牛乳	青のり 切り干し大根 人参 ひじき 小松菜 きゃべつ まいたけ ねぎ	659	27.5	これは小豆が関係していて、小豆の旬(収穫時期)は秋です ので、収穫したての小豆は皮もやわらかいためつぶあんにし、 春のぼたもちは、口当たりをよくするために、皮を取り除 いたこしあんになったと言われています。
26/水	バンズパン(リンゴジャム) チキンカツ マカロニサラダ ポトフ バナナ	ほうじ茶 いちごヨーグルト せんべい	バンズパン じゃが芋 パン粉 小麦粉 マカロニ マヨドレ 油	鶏肉 豆腐 豚肉 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 セロリ きゃべつ 玉ねぎ	593	22.6	園でも、21日のおやつにはうさぎ組から自分たちで作ってぼたもちを 食べる予定です。
27/木	ごはん のらぼうのおひたし 牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヤクルト	牛乳 焼きリンゴ ビスケット	こめ 三温糖 油 麩	牛肉 ヤクルト バター ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 ほうれん草 のらぼう 白菜 まいたけ ねぎ わかめ	598	19.6	★3月の献立は、毎年ぞう組のリクエストメニュー を取り入れて組んでいます。
28/金	ハヤシライス 大根サラダ わかめスープ いちご	牛乳 蒸かし芋	こめ さつまい じゃが芋 三温糖 ごま油	牛肉 ツナ 豆腐 ごま 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ 赤ピーマン ブロッコリー わかめ ねぎ 白菜 レタス	637	18.0	給食で好きだったメニュー、最後の月にもう一度 食べたいメニューを子どもたちにお昼とおやつ 1品ずつ聞き献立に取り入れています
29/土	わかめうどん 肉じゃが ほうれん草ソテー チーズ バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	うどん じゃが芋 ざらめ 油	油揚げ 鶏肉 牛肉 バター チーズ	ねぎ わかめ まいたけ 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン ほうれん草 大根	613	18.7	*メニューの青字がリクエストです。
31/月	ごはん すき焼き風煮物 ゆでブロッコリー みそ汁 はっさく	牛乳 大学芋	こめ ざらめ 麩 マヨドレ 水あめ	牛肉 豆腐 牛乳	たけのこ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ 白菜 ねぎ	610	18.2	

* 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。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

3月3日(月) 上巳の節句

給食では五目寿司を彩りよくおひつに盛り付け、おやつのはひしもちの残りを細かく切って干したものを油で揚げて作りました。



14日(金)調理保育のクッキー

先日、ぞう組が形作ったクッキーを焼いてりす組からおやつに食べました。ぞう組が各クラスに配って回りました。



出前弁当

3月はりす組から各クラス、園外保育や遠足で出前弁当がありました。

7日(金)は、ぞう組ときりん組のお別れ遠足でグリーンスポーツ公園に行きました。



12日(水)は、うさぎ組の園外保育で大塚はらっぱ公園に行きました。



13日(木)は、りす組の園外保育で秋留台公園に行きました。

