

3月献立予定表



| 今月平均 | エネルギー | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|------|---------|----------|-------|-------|
| 未満児 | 490kcal | 19.4 | 15.3 | 1.3 |
| 以上児 | 586kcal | 21.3 | 17.4 | 1.5 |

| 日 | 曜 | 昼食 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | 離乳食 | おやつ | | kcal 未満児 以上児 | |
|----|---|--|---|--|--|---------------|-------|----------------------------|--------------------|--|
| | | | | | | | 9時 | 15時 | | |
| 1 | 土 | 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 みかん ご飯 | 牛乳 鶏肉 スキム 魚肉ソーセージ 味噌 | マカロニ マヨネーズ 米 押麦 | なす 玉葱 人参 トマト キャベツ コーン きゅうり 大根 みかん ほうれん草 | トマト煮 マカロニ煮 | 牛乳 | ミルク お菓子 | 未483 以563 | |
| 3 | 月 | ひなまつり 花しゅうまい スパゲティーサラダ すまし汁 いよかん ゆかりご飯 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 スキム ハム 乾燥卵 乳酸菌飲料 | パン粉 ごま油 しゅうまいの皮 麩 米 スパゲティ マヨネーズ | 玉葱 生姜 人参 キャベツ コーン 大根 ほうれん草 いよかん | 鶏だんご スープ煮 | 牛乳 | カルピス お菓子 ひなあられ | 474 543 | |
| 4 | 火 | 鮭の味噌マヨネーズ焼き 昆布豆 すまし汁 バナナ ごま塩ご飯 | ヨーグルト 鮭 味噌 大豆 凍り豆腐 卵 豆腐 油揚げ | マヨネーズ きび砂糖 米 薄力粉 黒砂糖 ごま | 昆布 人参 椎茸 絹さや 葱 若布 バナナ | 煮魚 大豆煮 | ヨーグルト | 麦茶 がんづき | 464 578 | |
| 5 | 水 | 大根のオイスター煮 リョネーズポテト 味噌汁 オレンジ ご飯 | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン チーズ 味噌 煮干し 豆乳 | 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 米 押麦 チョコパン | 大根 人参 パセリ 生姜 にんにく 玉葱 葱 ほうれん草 オレンジ | そばろ煮 ポテト煮 | 牛乳 | 豆乳 くまパン | 488 626 | |
| 6 | 木 | カミカミ納豆 高野豆腐と根菜の金平 味噌汁 グレープフルーツ ご飯 | ヨーグルト 納豆 鶏ひき肉 桜えび 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳 | ごま 麩 米 押麦 | 切干し大根 人参 小松菜 ひじき 大根 れんこん いんげん グレープフルーツ | 納豆煮 大根煮 | ヨーグルト | ミロ お菓子 | 519 618 | |
| 7 | 金 | 鶏のレモン焼き 野菜サラダ 小魚佃煮 味噌汁 キウイ ご飯 | 牛乳 鶏肉 煮干し まぐろ油漬缶 凍り豆腐 味噌 ヨーグルト | きび砂糖 ごま 米 押麦 じゃが芋 | レモン トマト キャベツ きゅうり 人参 葱 キウイ バナナ みかん缶 | 鶏煮 野菜煮 | 牛乳 | フルーツヨーグルト c a ウェハース | 450 512 | |
| 8 | 土 | 豚大根 白菜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ ご飯 | 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト | 米 押麦 | 大根 人参 コーン 葱 白菜 小松菜 キャベツ オレンジ | 煮しめ 煮浸し | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 447 618 | |
| 10 | 月 | *お弁当の日(ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。) | | | | | | | | |
| | | ミートボール ポパイサラダ 味噌汁 みかん 若布おにぎり | 牛乳 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳 豆乳 | 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 米 薄力粉 油 ミックス粉 | トマト ほうれん草 葱 人参 コーン 若布 みかん バナナ いちご いちご・ブルーベリーソース | 肉だんご ポパイ煮 | 牛乳 | 牛乳 ホットケーキ | 未576 | |
| 11 | 火 | *誕生会 | | | | | | | | |
| | | 切干大根ときのこご飯 クリスピーチキン ポテトサラダ 味噌汁 ケーキ | 牛乳 まぐろ油漬缶 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐 煮干し 味噌 スキム | 米 もち米 油 マヨネーズ じゃが芋 コーンフレーク マカロニ ケーキ | しめじ まいたけ 人参 切干し大根 絹さや ピーマン グリンピース コーン ほうれん草 みかん | 鶏煮 ポテト煮 | 牛乳 | ミルクココア お菓子 | 602 691 | |
| 12 | 水 | チーズ焼 おかが和え かぼちゃスープ いよかん コッペパン | ヨーグルト 鶏ひき肉 チーズ 卵 竹輪 かつお節 ベーコン 牛乳 スキム | パン粉 ごま 薄力粉 コッペパン シチューの素 | 玉葱 ひじき 人参 小松菜 もやし 南瓜 いよかん | 鶏団子 おかが煮 | ヨーグルト | ミロ お菓子 | 456 628 | |
| 13 | 木 | 鯖の照焼 うの花炒め 味噌汁 オレンジ ふりかけご飯 | 牛乳 さば おから 豚ひき肉 凍り豆腐 煮干し 味噌 ジョア | じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 バター | いんげん 人参 ひじき 葱 玉葱 えのきたけ オレンジ 南瓜 | 煮魚 おから煮 | 牛乳 | ジョア 南瓜のスコーン | 533 600 | |
| 14 | 金 | ココット蒸し スパゲッティ - サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯 | 牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 煮干し 味噌 スキム | スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦 | 人参 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 白 菜 若布 バナナ | そばろ煮 スープ煮 | 牛乳 | ミルクココア バナナ c a ウェハース | 474 627 | |
| 15 | 土 | 豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯 | 牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト | パン粉 油 春雨 米 押麦 | ピーマン 若布 人参 きゅうり 大根 キウイ | 豚煮 若布煮 | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 434 596 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|-------------------------------------|---|--------------|------------------|------------------|------------|
| 17 | 月 | 豚肉のねぎ塩焼き ひじきサラダ 味噌汁 バナナ ご飯 | ヨーグルト 豚肉 ハム 煮干し 味噌 牛乳 | ごま油 油 麩 米 押麦 | 葱 にんにく ひじき ほうれん草 人参 もやし きゅうり 玉葱 チンゲン菜 バナナ | 豚煮 ひじき煮 | ヨ グ ル ト | 牛乳 お菓子 小魚 | 483 601 |
| 18 | 火 | お別れ会 カツオの竜田揚げ すき昆布サラダ すまし汁 いちご オレンジ 若布ご飯 | 牛乳 かつお 乳酸菌飲料 | 片栗粉 油 春雨 ごま そうめん 米 | 生姜 にんにく 人参 刻み昆布 人参 葱 キャベツ 若布 いちご オレンジ レモン果汁 | 煮魚 昆布煮 | 牛 乳 | カルピスラッシー お菓子 | 523 631 |
| 19 | 水 | 豚肉のりんご焼き 春雨の胡麻酢和え すいとん グレープフルーツ ご飯 | 牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ スキム | 春雨 ごま ごま油 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 チーズパン | 生姜 りんご いんげん きゅうり 人参 葱 キャベツ 大根 グレープフルーツ | 豚煮 春雨煮 | 牛 乳 | ミルクティー チーズパン | 467 624 |
| 21 | 金 | かぼちゃカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯 | ヨーグルト 鶏肉 牛乳 スキム 魚肉ソーセージ カレールー | マカロニ マヨネーズ 米 押麦 ごま 蒸しパンミックス | 南瓜 人参 玉葱 なす にんにく 生姜 ビーマン キャベツ コーン バナナ きゅうり ほうれん草 | 煮しめ マカロニ煮 | ヨ グ ル ト | 牛乳 ほうれん草蒸しパン | 504 591 |
| 22 | 土 |  | | | | | | | |
| 24 | 月 | 親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯 | ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 チーズ | 米 押麦 | 玉葱 人参 椎茸 小松菜 ひじき のり ほうれん草 もやし オレンジ | 卵とじ 煮浸し | ヨ グ ル ト | 牛乳 お菓子 チーズ | 406 593 |
| 25 | 火 | 豚チーズサド シュウマイ 野菜サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯 | 牛乳 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト | しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 | キャベツ 人参 葱 グレープフルーツ | チーズ煮 野菜煮 | 牛 乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 513 667 |
| 26 | 水 | 鮭のみそヨーグルト漬け焼き 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 味噌汁 キウイ ご飯 | ヨーグルト 鮭 味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 煮干し スキム | こんにゃく 米 押麦 ミックス粉 じゃが芋 油 | 人参 刻み昆布 大根 キャベツ もやし ほうれん草 キウイ | 煮魚 昆布煮 | ヨ グ ル ト | 麦茶 ポテトドーナツ | 527 545 |
| 27 | 木 | 麻婆豆腐 中華風和え物 スープ バナナ ご飯 | ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 鶏ささ身 スキム マーボー素 コンソメ | 片栗粉 ごま油 米 きび砂糖 じゃが芋 押麦 | 人参 椎茸 赤ピーマン ピーマン 葱 生姜 きゅうり もやし 小松菜 チンゲン菜 バナナ | 肉豆腐 もやし煮 | ヨ グ ル ト | ミロ お菓子 | 475 567 |
| 28(金)~ 31(月) |  | | | | | | | | |

3.11東日本大震災を忘れないで！

普段の食べ物で 災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょ。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくことと安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子ども、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。

- 飲料水 (1人3ℓ×3日分)
- 主食 (パン、レトルトご飯、乾麺など)
- 副食 (缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)
- ミルク (液体、粉タイプの物)
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類 (個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)



非常食を日常でも定期的に食べて、食べたと同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

太字は、カミカミメニュー、マークはさくら組の子ども達の、リクエストメニューです。

・3月10日(月)

さくら組の子ども達がクッキングでホットケーキを作ります。

お家でも、お子さんと一緒にクッキングをしてみたいですか。

