

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。)								
10	月	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								
11	火	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。

