

令和 6年 3月
まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 1～2歳児献立 主食 | 1～5歳児共通献立 昼 食 | 1～2歳児献立 午後おやつ | 3～5歳児共通献立 午後おやつ |
|----------|----|---------------|--|--------------------|--------------------|
| 1 | 金 | お楽しみ会 | ちらし寿司・すまし汁(大根・舞茸) 鶏肉の松風焼き・ブロッコリーコーン和え・いちご | チーズ・カルピス 3色ゼリー | チーズ・カルピス 3色ゼリー |
| 2 | 土 | | 広東めん・さつま芋グラッセ風・りんご | 牛乳・みかん 市販菓子 | 牛乳 市販菓子 |
| 4 18 | 月 | ごはん | 味噌汁(キャベツ・わかめ)・鶏肉のから揚げ ブロッコリーおかか和え・みかん | 牛乳・りんご スイートポテト | 牛乳 スイートポテト |
| 5 | 火 | ごはん | 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ)・りんご さばの竜田焼き・人参ピースグラッセ風 | ヨーグルト・みかん 鉄強化菓子 | ヨーグルト 鉄強化菓子 |
| 19 | 火 | お別れ会 | パン・コーンポタージュ・チキンカツ ポテトサラダ・いちご | 牛乳・みかん 市販菓子 | 牛乳 市販菓子 |
| 6 | 水 | ごはん | 味噌汁(小松菜・人参)・ヒレカツ 白菜えのき和え・みかん | 牛乳・りんご ふかし芋 | 牛乳 ふかし芋 |
| 7 21 | 木 | ごはん | 番茶・チキンカレー・大根わかめ和え・りんご | 牛乳・みかん チーズパン | 牛乳 チーズパン |
| 8 22 | 金 | ごはん | 味噌汁(水菜・切干大根)・炒め納豆 ブロッコリー中華和え・みかん | 牛乳・りんご ジャムスコーン | 牛乳 ジャムスコーン |
| 9 23 | 土 | | トマトスープスパゲティ・大根ツナ和え・りんご | 牛乳・みかん 市販菓子 | 牛乳 市販菓子 |
| 11 25 | 月 | ごはん | 味噌汁(芋・長ねぎ)・鶏肉のカレー焼き 小松菜のサラダ・りんご | 牛乳・みかん アップルケーキ | 牛乳 アップルケーキ |
| 12 26 | 火 | ごはん | 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)・豚肉の生姜焼き 人参の含め煮・みかん | 牛乳・りんご 豆パン | 牛乳 豆パン |
| 13 27 | 水 | ごはん | 味噌汁(小松菜・ふのり)・マーボー豆腐 ブロッコリー醤油マヨネーズ・りんご | 牛乳・みかん 市販菓子 | 牛乳 市販菓子 |
| 14 28 | 木 | バターロール | スープ(卵・ほうれん草)・キャベツしめじ和え 豚肉のマーマレード焼き・みかん | 牛乳・りんご 焼きおにぎり | 牛乳 焼きおにぎり |
| 15 29 | 金 | ごはん | 味噌汁(豆腐・大根)・たらこの磯部揚げ 小松菜ひじき和え・りんご | 牛乳・みかん きなこマカロニ | 牛乳 きなこマカロニ |
| 16 30 | 土 | | 五目うどん・じゃが芋の含め煮・りんご | 牛乳・みかん 市販菓子 | 牛乳 市販菓子 |

※ 1日…お楽しみ会(ひなまつり) 19日…お別れ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 6年 3月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 5~6か月頃 (離乳初期) | 7~8か月頃 (離乳中期) | 9~11か月頃 (離乳後期)午前 | 9~11か月頃 (離乳後期)午後 |
|----------|----|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 | 金 | つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリー煮 大根スティック煮 | ちらし寿司・果物 すまし汁(大根・舞茸) 鶏肉の松風焼き ブロッコリーのコーン和え | 軟飯 味噌汁(ブロッコリー) 鶏挽肉玉ねぎ煮 果物 |
| 2 | 土 | つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉白菜煮 さつま芋スティック煮 | 広東うどん さつま芋グラッセ風 果物 | バターロール 番茶 チーズ 果物 |
| 4 18 | 月 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮 ブロッコリースティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉のから揚げ(湯通し) ブロッコリーおかか和え | 軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 鶏肉キャベツ煮 果物 |
| 5 19 | 火 | つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ ほっけキャベツ煮煮 人参スティック煮 | 軟飯・果物 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) さばの竜田焼き 人参ピースグラッセ風 | 軟飯 スープ(人参) さばほうれん草しめじ煮 果物 |
| 6 | 水 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ(湯通し) 白菜えのき和え | 軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉小松菜人参煮 果物 |
| 7 | 木 | つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉大根煮 人参スティック煮 | 軟飯・果物 チキンチュー 大根わかめ和え | 軟飯 味噌汁(大根) 鶏肉じゃがが芋人参煮 果物 |
| 21 | 木 | つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし じゃが芋煮つぶし | パン粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 じゃが芋スティック煮 | バターロール・果物 米粉のコーンポタージュ チキンカツ(湯通し) ポテトサラダ | 軟飯 すまし汁(じゃが芋) 鶏肉人参煮 果物 |
| 8 22 | 金 | つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 納豆ブロッコリー煮 果物 | 軟飯・果物 味噌汁(水菜・切干大根) 炒め納豆 ブロッコリー中華和え | 軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 豚挽肉人参玉ねぎ煮 果物 |
| 9 23 | 土 | つぶし粥 スープ 大根煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 大根スティック煮 | トマトスープスパゲティ 大根ツナ和え 果物 | バターロール 番茶 チーズ 果物 |
| 11 25 | 月 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 人参スティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉のソテー 小松菜のサラダ | 軟飯 スープ(小松菜) 鶏肉人参長ねぎ煮 果物 |
| 12 26 | 火 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 さつま芋スティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き 人参の含め煮 | 食パン スープ(人参) 豚肉さつま芋煮 果物 |
| 13 27 | 水 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 豆腐小松菜煮 ブロッコリースティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(小松菜・ふのり) マーボー豆腐 ブロッコリー醤油マヨネーズ | 軟飯 スープ(玉ねぎ) 豆腐小松菜人参煮 果物 |
| 14 28 | 木 | つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし キャベツ煮つぶし | パン粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮 果物 | バターロール・果物 スープ(卵・ほうれん草) 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え | 雑炊 (しらす・キャベツ・しめじ) ほうれん草煮 果物 |
| 15 29 | 金 | つぶし粥 スープ たら煮つぶし 小松菜煮つぶし | 粥 スープ たら小松菜煮 大根スティック煮 | 軟飯・果物 味噌汁(豆腐・大根) たらの磯辺揚げ(湯通し) 小松菜ひじき和え | 軟飯 スープ(玉ねぎ) 豆腐小松菜人参煮 果物 |
| 16 30 | 土 | つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 じゃが芋スティック煮 | 五目うどん じゃが芋の含め煮 果物 | バターロール 番茶 チーズ 果物 |

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



3月 食育だより



今年度も残り1か月となりました。卒園・進級まで残り1か月ですね。

子どもたちは少しずつ色々なものを食べられるようになってきたり、心も体も大きく成長したように感じます。

今年度も残りわずかとなりますが、給食の時間を楽しく過ごしてもらえたら嬉しいです。

ひなまつり

3月3日は桃の節句とも呼ばれます。女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。ひな人形を飾り、色とりどりのお供え物をして、ごちそうを食べてお祝いします。

ひなまつりに準備する食べ物を紹介します。

ちらし寿司

様々な具材を混ぜ合わせて作りますが、将来食べるものに困らないようにという願いが込められており、その具材にも意味があります。


- ・ **えび**…腰が曲がるまで長生きできるように
- ・ **れんこん**…遠くまで見通せるように
- ・ **豆**…健康でまめに働けるように



ひしもち

それぞれの色に意味があります。

- ・ **紅**…桃の花の色を表し、魔除けとされています。
- ・ **白**…雪の白として洗浄の意味を表し、ひしの実をいれ長寿を願っています。
- ・ **緑**…新芽の色を表し、健康の意味も込められており、厄除けの力があるとされています。

 その他…ひなあられ、はまぐりの汁、白酒も桃の節句に食べられます。

共食（誰かと一緒に食事をする）

共食とは、「生活や社会活動を一緒にしている誰かと食事をもにすること」です。

一緒に料理を作ることや会話を楽しむことも含まれます。共食は食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べること、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなります。



<共食の良いところ>

- ◇朝の疲労感や体の不調がない人が多い
- ◇主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている人が多い
- ◇食事や間食の時間が規則正しいことが多い
- ◇起床時間や就寝時間が早く、生活リズムが整っている人が多い