2024年 3月 献立表

日東保育園

日付	献立	材料名（◎9時おやつ、○3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	9時おやつ	3時おやつ
01 金	鮭の五目ちらし寿司、のっぺい汁、甘夏	米、さといも、○三温糖、三温糖、○ひなあられ、片栗粉、◎野菜スティック	○牛乳、卵、さけ、鶏肉、油揚げ、のり、◎牛乳	にんじん、だいこん、れんこん、味付干瓢Fl kg、ごぼう、きぬさや、ねぎ、○アガー、干ししいたけ、甘夏	食酢（米酢）、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、食塩、酒、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	ひな祭り・三色ゼリー ひなあられ、ほうじ茶
02 土	ウインナーロールパン、くだものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
04 月	御飯、ひじき入豆腐ハンバーグ、すまし汁	米、○ホットケーキミックス、ソフトパン粉、三温糖、○マヨネーズ、片栗粉、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、豚肉・牛肉、木綿豆腐、○ツナ、卵、○卵、ひじき、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、たまねぎ（みじん切り）、こまつな、にんじん、○たまねぎ	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	ツナマヨパンケーキ、牛乳
05 火	あんかけうどん、きすの天ぷら、ミニヨーグルト	うどん、○米、油、片栗粉、◎星のおせんべい ○プリンの素	豚肉、○生クリームホイップ○わかめ、ミニヨーグルト、きす、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○フルーツミックス、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	わかめおにぎり きぐみお別れパーティ：プリン ほうじ茶
06 水	おでかけ弁当	○じゃがいも、○油、◎とうもろこしでつくったパフ	◎牛乳		○食塩	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	手作りポテトチップ ほうじ茶
07 木	チャーハン、鶏のからあげ、三色ナムル わかめスープ	米、片栗粉、小麦粉、○焼き豆乳ドーナツ、○シュークリーム、油、油、白ごま、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	卵、豚肉、鶏むね、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ（みじん切り）、もやし、こまつな、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	シュークリーム（幼児） 焼き豆乳ドーナツ(乳児) ほうじ茶
08 金	御飯、回鍋肉、豆腐スープ	米、○ふ菓子、三温糖、ごま油、◎野菜スティック、○寒りんごゼリーの素カップなし、○きなこせんべい	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、◎牛乳、○生クリームホイップ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、干ししいたけ、○みかん缶	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	ふ菓子、きなこせんべい 乳児お別れパーティ フルーツゼリー、牛乳
09 土	エッグバンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグバンズパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
11 月	中華どんぶり、大根スープ ヤクルト（幼児）、アシドミルク（乳児）	米、○ホットケーキミックス、○油、○三温糖、片栗粉、三温糖、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、生揚げ、シーフードミックス、豚肉、○卵、ヤクルト65、うずら卵水煮、わかめ、◎牛乳、アシドミルク	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、鶏がらスープ、食塩、○ココア（ピュアココア）	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	マーブルケーキ、牛乳
12 火	五目ラーメン 春巻き（幼児）、肉しゅうまい（乳児） 型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	中華麺、○米、○ホットケーキミックス、油、ごま油、○白ごま、○ごま油、◎星のおせんべい	豚肉、○牛乳、○生クリームホイップ、○しらす干し、○卵、春巻き、チーズ、徳用肉しゅうまい、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、ブルーベリー、バナナ、もやし、○だいこん（葉）、にんじん、こまつな、干ししいたけ	しょうゆ、酒、○しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、○本みりん味ひとすじ、○酒、チョコ	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	大根菜とじゃこのおにぎり あかぐみお別れパーティ カップケーキ、チョコバナナ ほうじ茶
13 水	チキンカレーライス、春雨サラダ、りんごゼリー	米、じゃがいも、三温糖、はるさめ、○ぎょうざの皮、○三温糖、油、ごま油、○薄切り食パン、◎とうもろこしでつくったパフ	○ヨーグルト、鶏肉、○チーズ、ハム、○荒挽チキンウィンナー（20g）、◎牛乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、○フルーツミックス、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン、○みかん缶、アガー、グリンピース	カレールウ、○ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、ブイヨン	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	フルーツヨーグルト あお組お別れパーティー ピザトースト、ほうじ茶
14 木	ミートソーススパゲティー 小松菜とベーコンのスープ 型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	スパゲッティ、○厚切りバウムクーヘン、油、◎ふわふわチップじゃがいも味	○牛乳、豚肉・牛肉、ベーコン、チーズ、チーズ、◎牛乳、チーズ	たまねぎ（みじん切り）、たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、グリンピース	トマトケチャップ　学給用特級、酒、食塩、ブイヨン、しょうゆ、ウスターソース	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	厚切りバウムクーヘン、牛乳
15 金	御飯（雑穀入り）、さばの塩焼き キャベツの磯和え、かき玉汁	米、○コーンフレーク、雑穀米、片栗粉、◎野菜スティック	○牛乳、卵、さば、◎牛乳	キャベツ、えのきだけ、しめじ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、本みりん味ひとすじ、酒、白だし、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	コーンフレークミルクがけ ほうじ茶
16 土	ポテトベーコンパン、くだものゼリー、牛乳	ポテトベーコンパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
18 月	ロールパン、マカロニグラタン、きのこのスープ	○米、じゃがいも、マカロニ、有塩バター、ソフトパン粉、バターロールパン、油、薄切り食パン、◎ふわふわチップにんじん味	牛乳、ホワイトソース、鶏肉、チーズ、ベーコン、チーズ、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきだけ、干ししいたけ	○しょうゆ、ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	チーズとおかかのおにぎり ほうじ茶
19 火	大根菜とじゃこの御飯、鶏のつくね キャベツの塩昆布あえ、みそ汁	米、○三温糖、○ふんわりまるぼうろ、ごま油、白ごま、◎星のおせんべい	赤みそ、○スキムミルク、ちりめんじゃこ、炭火焼つくね、わかめ、◎牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、だいこん（葉）、しめじ、塩こんぶ	しょうゆ、○ココア（ピュアココア）、本みりん味ひとすじ、白だし、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	ふんわりさつまぼうろ スキムココア
20 水	春分の日						
21 木	薄切り食パン、じゃがいものチーズオムレツ コーンスープ	○米、じゃがいも、○三温糖、薄切り食パン、有塩バター、◎ふわふわチップじゃがいも味	卵、牛乳、ハム、スキムミルク、チーズ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ（みじん切り）、クリームコーン、にんじん、グリンピース、パセリ粉	ブイヨン、食塩、○食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	きな粉おはぎ、ほうじ茶
22 金	卒園式						
23 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
25 月	御飯、メンチカツ、人参しりしり、みそ汁	米、○畑のスナックカレー味、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップにんじん味	赤みそ、卵、ツナ、メンチカツ、わかめ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、なめこ	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	畑のスナックカレー味、牛乳 かりんとう、ほうじ茶
26 火	ソース焼きそば、肉団子スープ、国産みかんゼリー	焼きそばめん、○米、油、◎星のおせんべい	豚肉、肉だんご、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、国産くだものゼリー	焼きそばソース、ブイヨン、○薄めしぶりかけ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	若菜おにぎり、ほうじ茶
27 水	ひじき御飯、大根とちくわの梅和え、みそ汁	米、○キヌアあられ、じゃがいも、○ミレービスケット、三温糖、◎とうもろこしでつくったパフ	赤みそ、鶏肉、油揚げ、ひじき、ちくわ、◎牛乳	だいこん、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、うめ干し	しょうゆ、酒、白だし、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	ミレービスケット キヌアあられ塩味、ほうじ茶
28 木	ハヤシライス、ツナのサラダ、ぶどうゼリー	米、じゃがいも、三温糖、○青りんごゼリーの素カップなし、○いちごゼリーの素カップなし、○三温糖、オリーブ油、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉、ツナ、◎牛乳	キャベツ、ぶどう濃縮果汁、○フルーツミックス、たまねぎ、にんじん、トマト、○みかん缶、アガー、グリンピース	ハヤシ　フレーク、酢、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	フルーツポンチ、ほうじ茶
29 金	御飯、肉じゃが、みそ汁	じゃがいも、米、三温糖、○玄米ぽんせん醤油味、油、◎野菜スティック	木綿豆腐、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	玄米ぽんせん醤油味 ほうじ茶
30 土	ウインナーロールパン、くだものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	

3月3日 ひなまつり

女の子の健やかな成長と幸せを願うひなまつり。ひな人形を飾り、桃の花・白酒・ひしもち・あられなどを供える習慣があり、それぞれにはこんないわれがあります。

桃の花…中国では、桃には魔よけの力があると考えられ、桃の花を愛で、桃の花を浮かべたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒…桃のお酒と合わせて紅白とし、祝福を表していると言われます。

ひしもち…昔の健康食品だったといわれており、『花の赤・雪の白・新しい芽の緑』で春を表す意味があると言われています。

あられ…桃・緑・黄・白の4色で、四季を表しているといわれ、四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

~手作りおやつ~

1年間一緒に過ごしたクラスのみんなでおやつを手作りし、お別れパーティーをします。

あおぐみ：13日（水）ピザトースト　　あかぐみ：12（火）カップケーキ、チョコバナナ

きぐみ　：5日（火）プリン　　乳児　：8日（金）　青りんごゼリー

「おいしい」の体験をたいせつに

これまで母乳やミルクを飲んできた赤ちゃんが少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、思うようにいかず不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。でも、焦らず、まずは、大人がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。母乳やミルクを与えるときや、食事中に「おいしいね」「たくさん食べたね」など声をかけてあげてください。

食事中の大人の笑顔や優しい言葉で明るい雰囲気をつくることによって、子どもは、「食べる事って楽しいな！」