

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	1~5歳児共通献立 午後おやつ
15	土		ミートソースパゲッティ・胡瓜の醤油あえ 果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
17	月	人参ごはん	すまし汁(ハパン・ワカメ)・鶏肉みそ焼き ほうれん草コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ(苺デコレーション)
18	火	ごはん	味噌汁(白菜・ツジ)・マーボー豆腐 小松菜ちくわ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット・昆布
19	水	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・えのき)・さんま竜田揚げ ごま人参・果物	牛乳 果物	麦茶 レーズンパン・鉄強化チーズ
20	木	ジャムサンド	スープ(キャベツ・人参)・鶏肉ハカリ風煮込 ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ライスピザ
21	金	チキンライス	コンソメスープ 鶏のから揚げ フライドポテト ゼリー	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
22	土		醤油チキン・小松菜ツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
24	月	ふりかけごはん	味噌汁(豆腐・納豆)・シーフードかき揚げ 大根わかめあえ・果物	牛乳 果物	牛乳 ポテトケーキ
25	火	ごはん	味噌汁(大根・ワカメ)・ビビンバ じゃが芋のバター煮・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・かえり煮干
26	水	ごはん	すまし汁(わかめ・納豆)・焼鮭のごまだれ ひじきの五目煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャージャーめん
27	木	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・エノキ)・炒め納豆 スティック野菜・トマト・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
28	金	バターロール	ポパイタージュ・ほっけのカレー焼き 三色ナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
29	土		五目うどん・じゃが芋の含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
31	月	ごはん	麦茶・ポークカレー 白菜えのき和え・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
3	月	ちらし寿司	すまし汁(ハパン・ワカメ)・鶏肉みそ焼き ほうれん草コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ(苺デコレーション)

3月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ugRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
目標量	3~5歳児	370	10.9 ~ 24.6	12.0 ~ 18.0	250	2.3	194	0.28	0.33	19	3.1	2.2
	1~2歳児	460	11.4 ~ 22.8	10.1 ~ 15.2	200	2.1	180	0.24	0.26	19	3.8	1.9
平均値	3~5歳児	374	17.7	15.4	302	2.4	216	0.33	0.47	30	3.2	1.5
	1~2歳児	460	18.0	14.4	287	2.2	207	0.32	0.44	33	3.4	1.5

※炭水化物エネルギー比

3~5歳児(主食のごはん110gで換算) 62.6% 1~2歳児 56.3%

※プロビタミン・カロテノイドを除いたビタミンAの平均値(レチノール)

3~5歳児 84 ug 1~2歳児 78 ug



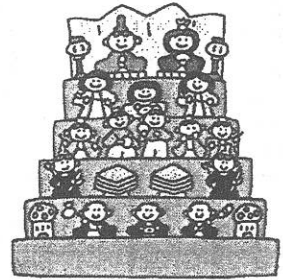
ひな祭り



古く中国では、3月最初の巳（み）の日に身を清め、厄よけをする風習がありました。これが平安時代に日本に伝わり、紙で身代わりの人形を作り川に流すと、それが「災難を引き受けてくれる」と考えられるようになりました。その人形に、感謝と供養を込めてご馳走をするようになったのが、ひな祭りの始まりとされています。

お供えものにはそれぞれに意味があり、ひし餅の三色の赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新しい芽」を表しています。

女の子のいる家庭では、娘の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ひし餅や桃の花を供えて白酒で祝います。



いただきます、ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」の意味はご存知ですか？

古くから人は、自然の恵みをもって生きてきました。

自然の恵みとは、言い換えれば数々の動植物の命。

「いただきます」は、肉や魚、野菜など、もともと生きていた命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」の“ちそう(馳走)”は、“走り回る”という意味です。

昔は、来客をもてなすために走り回って食材を調達したことから、食材を作った人、食べ物を運んだ人、料理を作った人などへ感謝を表す言葉となりました。

食事のあいさつには、このような意味がありますので、感謝の気持ちや食べものを粗末にせず、食べることの大切さを、子どもに伝えていきましょう。



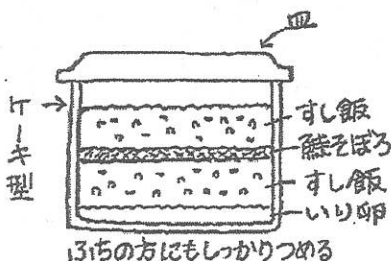
ケーキ寿司

ちらし寿司を、ケーキ型に詰め、具を飾りつけるように盛り付けるだけで「お寿司のケーキ」を作ることができます。

型が無い場合はボールや丼にラップを敷いて代用しましょう。

<材 料> すし飯・具(かんぴょう、椎茸等を砂糖・醤油で煮たもの)
いり卵、鮭のそぼろ、えび、絹さや

- <作り方>
- ① すし飯と具を混ぜ、半分に分けておきます。
 - ② ケーキ型の内側を酢水で拭き、いり卵・すし飯・そぼろ・すし飯の順に、上から軽く押しながら詰めていきます。
 - ③ 型に皿をのせて返し、型はずして、上にえびや絹さやなどを飾り付けます。



- ・ 飾りや中に挟む具として、きざみのり・ハム・チーズ・人参・スモークサーモン・甘酢生姜等、お好みでアレンジするのも楽しいです。
- ・ 酢が苦手な場合は、すし飯の代わりに白飯やわかめご飯などを使用してもおいしく作ることができます。