

# 2018年 3月献立予定

## つくし組・どんぐり組



2018年2月27日  
千里山グレース付属保育園

《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。  
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



つくし組・どんぐり組 最後の昼食メニューとなりました。

1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え笑顔を見ると嬉しくなります。

改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。

これからも、安全でおいしく手作りを心がけ、多くの献立を通して、昼食が、子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



3月のメニューについて 3/2～13までは、年長組の子どもたちは最後の昼食です。年長各クラスへ、メニューのリクエストを希望の多いなかから献立をくみました。

3クラス共リクエストに上がったメニューは・・・

五目ラーメンから揚げ・ハンバーグ・コーンスープ・ABCスープでした。  
その他 三色丼・鮭ごはん・酢の物・うどんも人気です！




つくし組・どんぐり組 最後の昼食メニューとなりました。

3月メニューは、年長組も幼稚園最後の昼食となります。事前に年長子どもたちには、リクエストを聞き人気メニューを組み込みました。(3/1～3/14)


















1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え笑顔を見ると嬉しくなります。

改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。  
これからも、安全でおいしく手作りを心がけ、多くの献立を通して、昼食が、子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

日付	献立	働 き (材 料)			
		口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	調味料など
1日 (木)	昼食 ぎつねうどん ふかしさつま芋 ココアムース	うどん、砂糖。 さつま芋。	京揚げ、 人参型さつま揚げ。 ココアムース。	ほうれん草、人参、しめじ茸、 青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 じゃこトースト	牛乳 食パン、ノンエッグマヨネーズ。	牛乳 ちりめん雑魚、かつお節。		
2日 (金)	昼食 ちらし寿司 かまぼこ みそ汁 果物 (いちご)	米、砂糖。 ひなあられ。	卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご。 雛かまぼこ。 湯葉 (冷凍)。	人参、れんこん、干し椎茸、 菜の花、きざみのり。 えのき茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 赤味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 ひなあられ おしゅぶり昆布	牛乳 ひなあられ。	牛乳	おしゅぶり昆布。	
5日 (月)	昼食 ビーフカレー 蒸し鶏サラダ 伊予柑ゼリー	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	牛肉。 鶏むね肉。	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 りんご、福神漬。 レタス、胡瓜、人参、ラデッシュ。 伊予柑ゼリー。	カレー粉、オイスターソース、 ウスターソース、カレールウ、 トマトケチャップ、塩、こしょう、 塩。
	午後 おやつ 牛乳 おからクッキー	牛乳 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳 乾燥おから。		塩。
6日 (火)	昼食 鮭ごはん 鶏肉から揚げ 春雨サラダ 豚汁 果物	米。 米粉から揚げ粉、サラダ油。 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 さつまいも。	塩鮭。 鶏肉。 ポークハム短冊。 豚肉、京揚げ。	パセリ。 胡瓜、人参。 ごぼう、大根、こんにゃく、えのき茸、 人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 クラッカー レーズン	牛乳 クラッカー。	牛乳	レーズン。	
7日 (水)	昼食 三色丼 酢の物 すまし汁 フルーツゼリー	米、砂糖。 砂糖。	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。 豆腐。	ほうれん草、人参、 わかめ、胡瓜。 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 イチゴサンド	牛乳 パン、イチゴジャム。	牛乳	フルーツゼリー。	
8日 (木)	昼食 塩バターパン 手作り煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンクリームスープ 黄桃缶	パン、バター。 パン粉、オリーブ油。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。	合いびきミンチ、牛乳。 ツナ缶。 牛乳、生クリーム。	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、フロッコリー。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。 黄桃缶。	デミグラスソース、塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 米。	牛乳	ひじきご飯の素。	塩。
9日 (金)	昼食 五目味噌ラーメン わかめおにぎり ヨーグルト	中華麺。 米。	煮豚、卵。 ヨーグルト。	人参、もやし、コーン缶、青ネギ。 わかめごはん素。	味噌ラーメンスープ、こしょう。 醤油。
	午後 おやつ 牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト (加工品)。	牛乳		
12日 (月)	昼食 赤飯 エビフライ 慈姑の素揚げ	もち米、米、ごま。 サラダ油。 サラダ油。	エビフライ (半加工品)。 慈姑。	小豆。 塩。 トマトケチャップ、ウスターソース。 塩。	

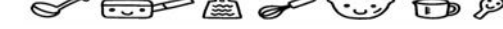
		ほうれん草のおかか和え けんちん汁	里芋、ごま油。 	花かつお。 豆腐、京揚げ。 	ほうれん草、人参。 大根、こんにゃく、ごぼう、人参、 青ねぎ。	醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖。	牛乳。 きな粉。		塩。
13日 (火)	昼食	ごはん ふりかけ 肉じゃが かぶ型さつま揚げ スナップエンドウの塩茹で みそ汁 ぶどうゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 	牛肉。 かぶ型さつま揚げ。 京揚げ。	ひじきふりかけ。 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 スナップエンドウ。 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油。 塩。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 チーズパンサンド	食パン。	牛乳。 チーズ。		
14日 (水)	昼食	ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油。 手作りごまドレッシング。 	豚ミンチ、卵。 プロセスチーズ。 	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、りんご、 レーズン、パセリ。 レタス、胡瓜、人参。 ミックスフルーツ、レモンゼリー。 	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、ウスターソース、 無添加ブイヨン。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 小魚チップ ハナナきな粉	小魚チップ。	牛乳 きな粉。	バナナ。	塩。



日付	献立	働 き (材 料)				
		□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など	
15日 (木)	昼食	チャーハン ほうれん草シュウマイ エビシュウマイ もやしスープ みかんゼリー	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。 	焼き豚。 ほうれん草シュウマイ(加工品) エビシュウマイ(加工品)。 	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、青梗菜、人参。	醤油、塩、こしょう、中華あじ。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 フライドポテト	ジャガイモ、サラダ油。	牛乳。		塩。
16日 (金)	昼食	ピザトースト ブロッコリーの塩ゆで かぶクリームスープ 果物	食パン。  	ポークハム、チーズ。 牛乳、豆乳、生クリーム。 	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ茸。 ブロッコリー。 かぶ、玉ねぎ、パセリ。 	ピザソース、塩、こしょう。 塩。 クリームパウダー、 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳	カットわかめ。	塩。
19日 (月)	昼食	味付けごはん しろ菜のつくね スナップえんどう塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。	鶏もも肉。 しろ菜のつくね。 豆腐。	人参、ごぼう、 干し椎茸、刻みのり。  スナップえんどう。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖。	牛乳 豆乳。	人参。	塩。
20日 (火)	昼食	焼きうどん 焼き餃子 わかめスープ みかんゼリー	細うどん、サラダ油。 サラダ油。 ごま油。  	豚肉、花かつお。 餃子(加工品)。 	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。  わかめ、しめじ茸、人参。 みかんゼリー。	醤油、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 せんべい ジャンボコーン	せんべい、ジャンボコーン。	牛乳		塩。
22日 (木)	昼食	チキンライス キャベツつくね焼き ポトフ風スープ ラフランスゼリー	米、サラダ油。 ジャガイモ、オリーブ油。 	鶏肉。 キャベツつくね(半加工品)、 豚肉。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 枝豆。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 ラフランスゼリー。 	塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃがいももち ハヤシライス	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油。 米、米粉、サラダ油。	牛乳 プロセスチーズ。 豚肉。  	青のり。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 	塩。 カットトマト、オイスターソース、 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、



23日 (金)	昼食	じゃこ入りサラダ 果物 バナナ	ごまドレッシング。	ちりめん雑魚。	ブロッコリー、胡瓜、人参。	こしょう、塩。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー。	牛乳。	野菜ジュース。	
26日 (月)	昼食	ごはん ふりかけ 野菜コロッケ ひじき五目煮 石狩汁  イチゴゼリー	米。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。 ジャガイモ。	海苔のふりかけ。  竹輪、蒸し大豆。 鮭(冷凍)、京揚げ。	野菜コロッケ(半加工品)。 芽ひじき、ごぼう、人参。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 青ねぎ。 イチゴゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋。	牛乳		
27日 (火)	昼食	ピビンパル 新じゃがのきんぴら 春雨スープ 果物	米、砂糖、すりごま、ごま油。 ジャガイモ、ごま油。 春雨(馬鈴薯)、ごま油。	鶏ミンチ。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 スナップエンドウ。 玉ねぎ、エリンギ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	ヨーグルト お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。	ヨーグルト		
28日 (水)	昼食	ウィンナーパン  ポテトサラダ ミネストローネ パインゼリー	パン。  ジャガイモ、マヨネーズ。 オリーブ油。	チキンウィンナー。  卵。 豚肉、蒸し大豆。	胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト。 パインゼリー。	塩、こしょう。 野菜パイオン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこ入りのり巻き	米。	ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
29日 (木)	昼食	わかめごはん おでん  果物	米。 ジャガイモ、砂糖。	花形がんも、人参型さつま揚げ。 ゆで卵、竹輪。	わかめごはんの素 大根、こんにゃく、 縮さや。	みりん、醤油、だし汁。 削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 米粉バナナパンケーキ	米粉バナナパンケーキ。	牛乳		
30日 (金)	昼食	麻婆豆腐丼  酢の物 みそ汁 ももゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖。	豆腐、豚ミンチ。  ちりめん雑魚。 京揚げ。	人参、干し椎茸、牛蒡、青ねぎ。  わかめ、胡瓜。 大根、人参、えのき茸。 ももゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。  酢、醤油、塩。 味噌、煮干し。
	午後 おやつ	牛乳 きな粉のフレンチトースト	食パン、砂糖、米粉。	きな粉。	牛乳	



監修:片岡 恵子(栄養士)

つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳と果物を食べます。  
午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。  
どんぐり組は、昼食時にデザート(果物又はゼリー)を食べます。

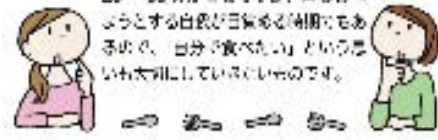


にがてな食べもの  
くちくちやられるようになったかな?



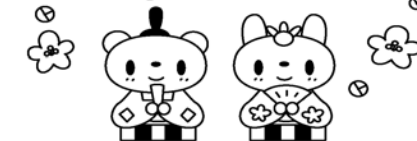
食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、パッ  
ンとよく食べてくれる、食べ過ぎ、少  
食といふことは、あまりおぼろげな  
はかりません。食事にかける時間は  
20~30分がベストですが、自ら食べ  
ようとする自覚が自然な時期でもあ  
るため、「自分で食べたい」という思  
いも大切にしていくのです。



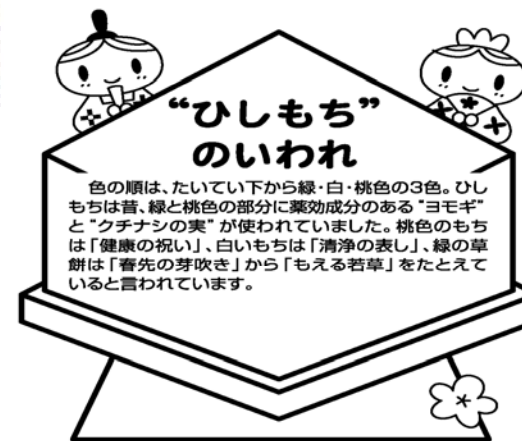
“ひなあられ”  
の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食と  
して作られたのが始まりと言われてい  
ます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・  
白の4色」が元々の色だったようです。



“ひしもち”  
のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひし  
もちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”  
と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもち  
は「健康の祝い」、白いもちちは「清浄の表し」、緑の草  
餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえて  
いると言われています。





と、

す。