

# 3月献立表

## 後期・完了

厳しい冬も終わり、徐々に気温が上がり始め、春の訪れも感じられるようになってきました。1年間で心身共に大きく成長した子どもたち、毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり食べる量が増えたりと成長を感じるところがあったのではないのでしょうか。進級に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直してみましよう。

松翠保育園  
R7年3月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
1	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 ぶどうパン(豆乳浸し)
3	月	胚芽米 ハンバーグ すまし汁	豆乳 ももゼリー 赤ちゃん用お菓子	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) すまし汁	豆乳 ももゼリー 赤ちゃん用菓子
4	火	胚芽米 肉じゃが 白菜のみそ汁	スキムミルク 人参のケーキ オレンジ	胚芽米 肉じゃが 白菜のみそ汁	スキムミルク 人参のケーキ (豆乳浸し) オレンジ
5	水	胚芽米 ハンバーグ コーンスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) コーンスープ	豆乳 フルーツヨーグルト
6	木	胚芽米 豆腐の煮物 中華スープ	スキムミルク きな粉ケーキ	胚芽米 豆腐の煮物 中華スープ	スキムミルク きな粉ケーキ (豆乳浸し)
7	金	胚芽米 白身魚のみそ煮 野菜スープ	スキムミルク ほうれん草蒸しパン	胚芽米 白身魚のみそ煮 (人参あん) 野菜スープ	スキムミルク ほうれん草蒸しパン (豆乳浸し)
8	土	にゅーめん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	にゅーめん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子

日	曜	完了食		後期食	
10	月	胚芽米 肉じゃが 切り干し大根のスープ	お茶 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 肉じゃが 切り干し大根のスープ	お茶 フルーツヨーグルト
11	火	胚芽米 煮魚 トマトスープ	豆乳 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) トマトスープ	お茶 赤ちゃん用菓子
12	水	全粥または軟飯 肉じゃが ブロッコリーのスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 肉じゃが ブロッコリーのスープ	お茶 にんじんごはん粥
13	木	胚芽米 ハンバーグ キャロットスープ	スキムミルク 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) キャロットスープ	お茶 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子
14	金	胚芽米 煮魚 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク 肉万十	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) 小松菜と豆腐のすまし汁	お茶 肉万十(豆乳浸し)
15	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 ぶどうパン (豆乳浸し)

## 後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**~**1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
17	月	胚芽米 ハンバーグ コンソメスープ	スキムミルク きな粉ケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) コンソメスープ	お茶 きな粉ケーキ (豆乳浸し)
18	火	胚芽米 野菜とお肉の煮物 白菜のみそ汁	スキムミルク いちご 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 野菜とお肉の煮物 白菜のみそ汁	お茶 いちご 赤ちゃん用菓子
19	水	胚芽米 ハンバーグ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) コーンスープ	スキムミルク きな粉ケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ (ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-あん) コーンスープ	お茶 きな粉ケーキ (豆乳浸し)
21	金	胚芽米 魚の照り焼き 野菜スープ	スキムミルク ほうれん草蒸しパン	全粥または軟飯 魚の照り焼き (人参あん) 野菜スープ	お茶 ほうれん草蒸しパン
22	土	にゅーめん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	にゅーめん ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子



## ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句の行事です。  
ひな祭りの行事食はそれぞれに込められた思いがあります。

## ひなまつりに関わる食事

### ちらし寿司

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。ちらし寿司のえびには、「長生き」、蓮根には「見通しが利く」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。

### ひなあられ

関東地方では米粒状のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味と形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴で、1年の四季を通じて健康でいられるとうにという願いが込められています。

### はまぐりのお吸い物

はまぐりは、ついになっている貝殻ではないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出合って幸せになれるように」という願いを込めて使われています。

### ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草餅をひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の三色が使われている事が多く、桃色は「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、緑色は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえています。

日	曜	完了食		後期食	
24	月	胚芽米 肉じゃが 切り干し大根のスープ	お茶 チーズいりケーキ	全粥または軟飯 肉じゃが 切り干し大根のスープ	お茶 チーズいりケーキ (豆乳浸し)
25	火	胚芽米 煮魚 トマトスープ	豆乳 かぼちゃサンド	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) トマトスープ	豆乳 かぼちゃサンド (豆乳浸し)
26	水	胚芽米 鳴門煮 すまし汁	お茶 鯛めし	全粥または軟飯 鳴門煮 すまし汁	お茶 鯛めし粥
27	木	胚芽米 ハンバーグ キャロットスープ	スキムミルク 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) キャロットスープ	スキムミルク 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子
28	金	胚芽米 煮魚 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク 肉万十	胚芽米 煮魚 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク 肉万十(豆乳浸し)
29	土	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 ぶどうパン	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 ぶどうパン(豆乳浸し)
31	月	胚芽米 豆腐の煮物 わかめスープ	牛乳 人参ケーキ オレンジ	全粥または軟飯 豆腐の煮物 わかめスープ	お茶 人参ケーキ(豆乳浸し) オレンジ

## 主食・主菜・副菜をそろえよう！

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事のことをいいます。主食は、炭水化物であるごはんやパン。主菜は、たんぱく質をメインにした肉や魚などを主材料にした料理。副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを取得するための料理を指します。この3つを意識することで、自然と栄養バランスが取れた食事になります。



## 三色食品群を活用しよう！

赤	体を作るもとになる	肉、魚、牛乳、乳製品、豆など
黄	エネルギーの素になる	米、パン、麺類、芋類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

