



# 3月の予定献立

令和4年3月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火)	なすのミートグラタン 青菜のソテー わかめの味噌汁 バナナ ひじきご飯	牛乳 せんべい	蒸しパン 牛乳	豚挽肉 チーズ 若布 豆腐 牛乳 ひじき	バター ジャガ芋 小麦粉 三温糖 米	なす 玉葱 ほうれん草 コーン 人参 ねぎ パナナ
2 (水)	筑前煮 にと肉の卵とし じゃが芋と青菜の味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト	りんごパイ 牛乳	鶏肉 豚挽肉 卵 牛乳	こんにやく ジャガ芋 パイ生地 米	筍 ごぼう 人参 椎茸 小松菜 さやえんどう にと りんご
3(木) ひな祭り誕生会	ちらし寿司 魚の照り焼き ひなゼリー 菜の花の清汁 カリフラワーサラダ いちご	牛乳 ひなあられ	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ ぶり ハム 牛乳	マカロニ マヨネーズ 米	人参 干椎茸 さやえんどう カリフラワー きゅうり しめじ
4 (金)	豆腐のドライカレー ひじきのごま和え いものご汁 キウイフルーツ ご飯	りんごジュース せんべい	カルビスゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 ひじき 油揚げ 豚肉 生クリーム	ごま マヨネーズ 里芋 こんにやく 米	人参 玉葱 きゅうり しめじ ごぼう ねぎ キウイフルーツ
5 (土)	鶏肉の甘辛煮 野菜炒め 豆麩のみそ汁 みかん ご飯	牛乳 せんべい		鶏肉 ベーコン 牛乳	豆麩 ジャガ芋 米	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン みかん さやえんどう
7 (月)	高野豆腐の卵とし 納豆あえ せんべい汁 りんご ご飯	ヨーグルト	甘食 牛乳	高野豆腐 卵 納豆 焼海苔 かつお節 鶏肉	せんべい 小麦粉 バター 砂糖 米	人参 玉葱 さやえんどう ねぎ ほうれん草 ごぼう しめじ 舞茸
8 (火)	サバのケチャップあんかけ 大根サラダ もやしの味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 ビスケット	ココアゼリー せんべい	さば オホーツク 牛乳 生クリーム	片栗粉 油 ごま油 ジャガ芋 砂糖 米	大根 きゅうり コーン もやし にと えのき茸 パナナ
9(水) お別れ会	バイキング	ヤクルト クラッカー	ケーキ 牛乳	お箸セットを持たせてください。		
10 (木)	パインとハムのステーキ 親子サラダ 肉団子入り中華スープ キウイ ごまご飯	牛乳 せんべい	スイートポテト 牛乳	ハム ささみ 鶏挽肉 卵 牛乳	マヨネーズ 春雨 さつま芋 バター 砂糖 ごま 米	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜 椎茸 キウイ
11 (金)	いが蒸し 青菜としめじのお浸し 豚汁 ミノトマト ご飯	豆乳 ビスケット	プチパン 牛乳	豚挽肉 卵 豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	もち米 パン粉 ジャガ芋 しらたき 小麦粉 バター 米	玉葱 ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 大根 ごぼう ミノトマト
12 (土)	手作り弁当					
14 (月)	野菜の肉巻き 野菜ソテー ご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 いよかん	飲むヨーグルト クラッカー	ストロベリーババロア せんべい	豚肉 ベーコン 豆腐 生クリーム	砂糖 米	人参 いんげん ごぼう もやし キャベツ ほうれん草 えのき茸
15 (火)	ツナとチーズの卵焼き 若布の煮物 じゃが芋とキャベツのみそ汁 キウイ ご飯	牛乳 せんべい	アメリカンドック 牛乳	ツナ チーズ 卵 若布 凍り豆腐 ソーセージ	ジャガ芋 小麦粉 油 米	玉葱 人参 グリンピース チンゲン菜 キャベツ キウイ
16 (水)	春巻き ブロッコリーと若布のお浸し かきたま汁 バナナ しらすご飯	豆乳 せんべい	ピザポテト 牛乳	豚肉 わかめ かつお節 卵 ベーコン チーズ しらす	春巻きの皮 春雨 ジャガ芋 バター 米	きくらげ 人参 筍 ねぎ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ
17 (木)	エビグラタン ジャガ芋サラダ きのこのスープ グレープフルーツ ご飯	バナナ	ツナサンド 牛乳	えび ベーコン 牛乳 チーズ ハム 卵 ツナ	マカロニ 小麦粉 バター ジャガ芋 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン しめじ パセリ 椎茸 チンゲン菜
18 (金)	たらの塩焼き ひじき炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 りんご ご飯	ヨーグルト	しょうゆ団子 牛乳	たら ひじき 油揚げ ハム 卵 牛乳 ヨーグルト	しらたき ラーメン 上新粉 片栗粉 三温糖 米	人参 ごぼう いんげん 玉葱 パセリ りんご
19 (土)	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ ご飯	牛乳 せんべい		はんぺん チーズ 卵 ベーコン 牛乳 若布	米	もやし ピーマン オレンジ 玉葱 人参
21 (月)	春分の日					
22 (火)	シチュー 白菜とベーコンのサラダ ブロッコリーのごま和え キウイ ご飯	りんごジュース クラッカー	ココアケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	小麦粉 バター ジャガ芋 ごま 三温糖 米	玉葱 人参 しめじ コーン グリンピース 白菜 ブロッコリー
23 (水)	ハンバーグ 三色ソテー 若布コンスープ オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	フルーツサンド 牛乳	豚挽肉 卵 チーズ ハム わかめ 生クリーム	パン粉 春雨 マヨネーズ 食パン 砂糖 米	玉葱 人参 もやし きゅうり コーン ねぎ オレンジ キウイ
24 (木)	鶏のから揚げ 干草和え みそ煮込みうどん グレープフルーツ ご飯	バナナ	クッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 豚肉 卵 牛乳	片栗粉 油 しらたき 米 ごま うどん 小麦粉 バター	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ 干椎茸 グレープフルーツ
25 (金)	カレー マカロニサラダ 春雨スープ いちご ご飯	牛乳 せんべい	ヨーグルト せんべい	豚肉 ベーコン ヨーグルト	ジャガ芋 マカロニ マヨネーズ 春雨	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 干椎茸
26 (土)	卒園式					
28 (月)	手作り弁当					
29 (火)	手作り弁当					
30 (水)	手作り弁当					
31 (木)	手作り弁当					



### 便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。また、水分を十分に摂ることも大切です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐などの消化の良いものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。

### 一年間を振り返って

子どもたちの成長には心身ともに驚かされます。食事についても同じです。スプーンやはしを持って食べるようになったり、嫌いなものが食べられるようになったり、食べる食品が増えたり。元気に食べてくれるとうれしいですね。

未摂取の食材については、お子さんの様子を見ながらお家で食べさせてみて、園にもお知らせください。食べられる食品も増やしていきましょう。