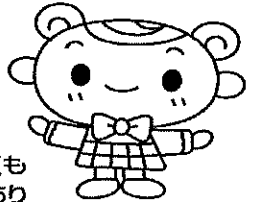


1年も終わりに近づき...

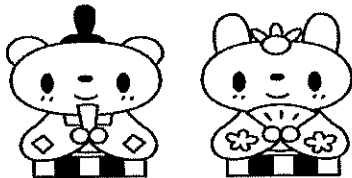


1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



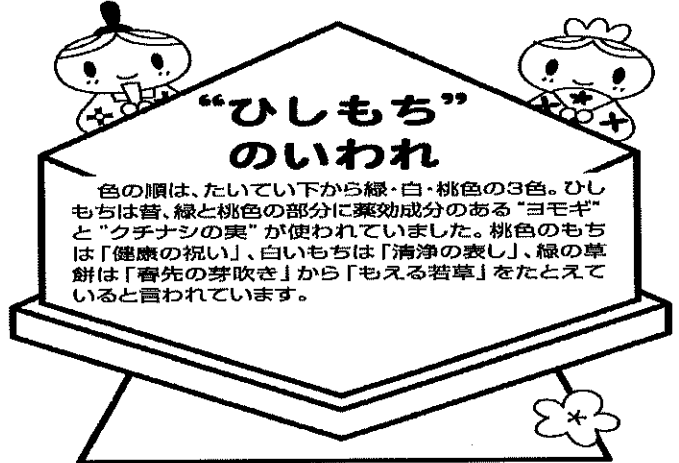
“ひなあられ”の歴史

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“クちなシの実”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。



レシピ ~お麩ラスク~

材料(4人分)

麩 20個

バター 大さじ2

砂糖 20g

きなこ 適量

《作り方》

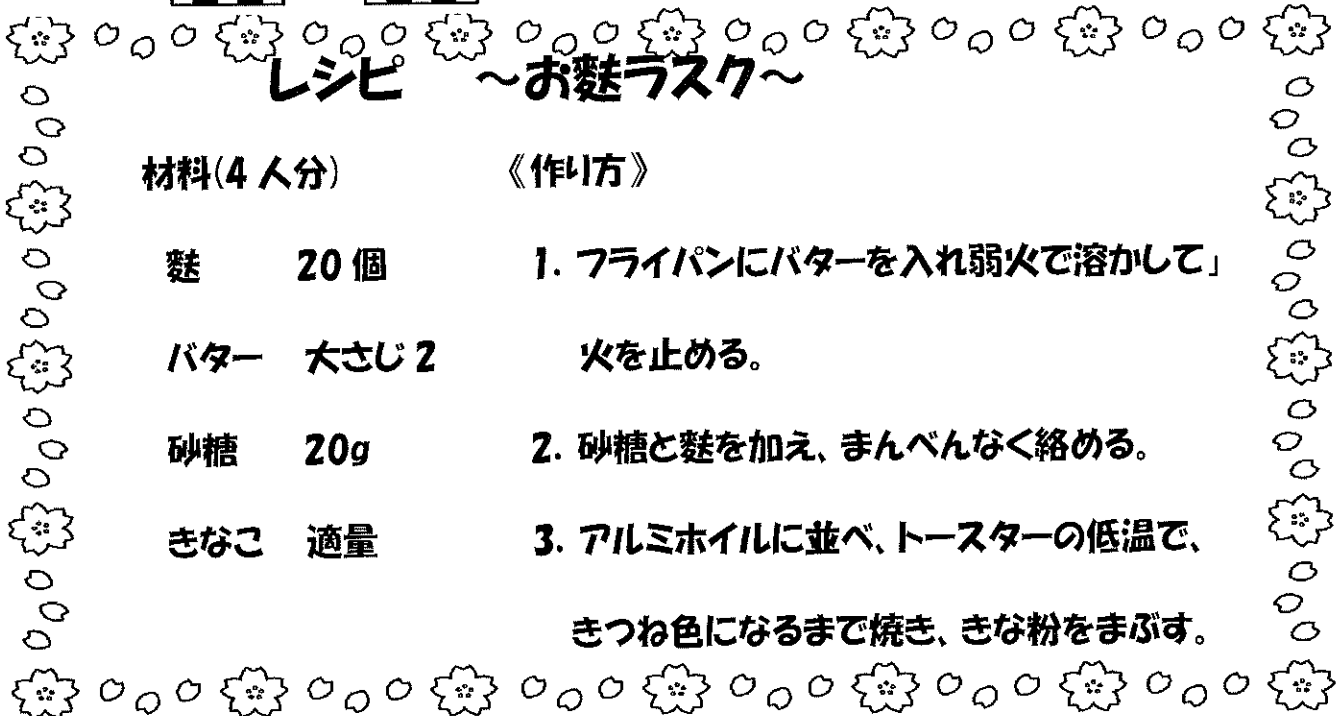
1. フライパンにバターを入れ弱火で溶かして、

火を止める。

2. 砂糖と麩を加え、まんべんなく絡める。

3. アルミホイルに並べ、トースターの低温で、

きつね色になるまで焼き、きな粉をまぶす。



日	曜日	献立名	さいりょう			朝食のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ
1	水	ごはん サバの塩焼き ほうれん草の白和え(みそ) すまし汁	サバ(骨取り)40gカット 木綿豆腐タケヤみそ	ほうれん草(湯)300g人参 むきたまねぎ(冷凍)300g/ 西洋かぼちゃ	精白米(うるち米) 上白糖、白ごま(すり)	牛乳 ごまチーズトースト
2	木	誕生会 ひなまつり	(冷凍)鶏糸頭、高野豆腐(乾) 冷凍サケフレーク キュービックチーズ1kg すまし汁	人参、干しいたけ100g、キヌサヤ冷凍 胡瓜(まっすぐなもの)人参 (冷凍)花 500g、大根	精白米(うるち米)、上白糖 さつまいも、味の素マヨネーズ 京花ふ(小花)22mm25mm8mm	カルピス ひなあられ オレンジ
3	金	ごはん 鶏の照り焼き 里芋の煮物 味噌汁	皮引きとりモモ肉カット100g さといも2S(冷凍)冷凍ちくわ5本入り うす揚げ30g、タケヤみそ	人参 だいこん(根皮つき生)、白菜	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	麦茶 おにぎり(鰯飯)
4	土	5歳英語参観	牛乳 煮込みうどん	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	ほうれん草(湯)むきたまねぎ、人参しめじ うどん(ゆで)、上白糖	みかんカップゼリー ぱりんこ
5	月	ごはん スパゲティナポリタン ポタージュスープ	あらびきポークウインナー クリームポタージュの蒸スキムミルク	しめじ、むきたまねぎ 冷凍ピーマン、スライス500g/P キャベツ、冷凍カーネルコーン500g、人参 むきたまねぎ、コンクリーン缶	精白米(うるち米) スパゲティ(乾)、キャノーラ油1.3kg 上白糖 ハイス・マーガリン有塩450g	牛乳 フライドポテト
6	火	ごはん ホキのムニエル ソテー コンソメスープ	ホキ骨取りカット40g	ほうれん草(湯)300g 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ、人参	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、無塩バターブレンドEX キャノーラ油1.3kg シエルマカロニ	牛乳 ココアクッキー
7	水	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	豚もも赤身こま切れ ロースハムスライス	むきたまねぎ、たけのこ水煮700g、人参 冷凍ピーマン、スライス500g/P 人参きゅうり 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg、ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ(乾)、白ごま(すり) ごま油、上白糖	牛乳 コーンじゃこトースト
8	木	ごはん ポークチャップ ツナ入りひきサラダ 味噌汁	豚もも赤身こま切れ ツナフレーク	むきたまねぎ、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ ほしひじき 鉄釜(乾)、人参 ほうれん草(湯)300g むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ、上白糖	麦茶 パエリア
9	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこわかめサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g ちりめんじゃこ	干しわかめカット100g、胡瓜(まっすぐなもの) にんじん(皮生)、大根	精白米(うるち米) マーマレードジャム 上白糖、ごま油 じゃがいも	麦茶 おにぎり(ゆかり)
10	土	5歳卒園式	牛乳 ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	りんごカップゼリー ぼたぼた焼き
11	月	ごはん 厚焼き卵 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	卵(M)皮引き、鶏ミンチ 豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐	人参、むきたまねぎ、ひじき100g 切干、だいこん、人参、インゲン(冷凍) チンゲンサイ(冷凍)、りょうとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg ごま油、上白糖	牛乳 お風呂クック
12	火	ごはん すき焼き風煮 佃煮和え すまし汁	豚もも赤身こま切れ、焼き豆腐 うす揚げ30g、タケヤみそ 冷凍ちくわ5本入り	むきたまねぎ、人参、白菜 ほうれん草(湯)300g、人参 だいこん(根皮つき生)、青ねぎ	精白米(うるち米) おおゆふM 200g/o、上白糖 上白糖、白ごま(すり)	麦茶 フルーツヨーグルト
13	水	ごはん 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 味噌汁	赤魚骨取り80g 木綿豆腐 うす揚げ30g、タケヤみそ	しょうが(おろし) 干しいたけ100g、人参、インゲン(冷凍) だいこん(根皮つき生) ほうれん草(湯)300g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳 プロッコリドーナツ
14	木	ごはん 鶏肉のオーロラソース キャベツのソテー コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g	キャベツ、むきたまねぎ、人参 冷凍カーネルコーン500g 西洋かぼちゃ、むきたまねぎ、青ねぎ	精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ キャノーラ油1.3kg	牛乳 マカロニなげ
15	金	手作りごはん 卵雑炊 ナムル	豚もも赤身こま切れ、木綿豆腐 タケヤみそ	人参、白ねぎ、ニラ、にんにく(おろし) りょうとうもやし、ミニプロッコリ(冷凍)500g 人参	精白米(うるち米) (冷)中華麺、上白糖、ごま油、片栗粉 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(鮭わかめ)
16	土	牛乳 ロールパン ピーンチュー	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り)P じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	ぶどうカップゼリー 星たべよ
17	月	ごはん 鯉のタルタル焼き ひじきサラダ コンソメスープ	ピンクサーモン骨取り80g	ほしひじき 鉄釜(乾)、人参 ほうれん草(湯)300g、人参 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 りんご 雪の宿
18	火	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 白菜のごま和え 味噌汁	皮引きとりモモ肉カット100g タケヤみそ	トマトクラッシュ1号 白滝、人参 むきたまねぎ、なす	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
19	水	ごはん つるりんチャイナ ほうれん草の中華風お浸し 中華スープ	豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐	白菜、心きたまねぎ、人参、ニラ ほうれん草(湯)300g、切干、だいこん りょうとうもやし、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし	精白米(うるち米) 春雨、上白糖、ごま油 ごま油、白ごま	麦茶 イチゴミルクゼリー
20	木	ごはん 煎じゃが ちくわとモヤシの酢の物 味噌汁	豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、さやいんげん(冷凍) りょうとうもやし、人参 ほうれん草(湯)300g ほうれん草(湯)300g、にんじん(皮生)	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも、上白糖 白ごま(すり)、上白糖、ごま油 おつゆふM 200g/p	麦茶 おにぎり(おかか・ひじき)
21	金	牛乳 ラーメン	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	りょうとうもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	(冷)中華麺、ごま油	みかんカップゼリー ぱりんこ
22	土	ごはん ミートボールの甘酢たれ キャベツの糠和え コンソメスープ	鶏だんご1kg(冷凍60個) キュービックチーズ1kg	キャベツ、胡瓜(まっすぐなもの)、人参、きざみのり 冷凍しいたけ、りょうとうもやし、青ねぎ	精白米(うるち米) サラダ油、上白糖、片栗粉 上白糖	麦茶 フルーチェ、ぶどう
23	日	カレーシチュー	豚もも赤身こま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ、人参、ミニプロッコリ(冷凍)500g トマトジュース 食塩無添加 大根、冷凍カーネルコーン500g、人参 胡瓜(まっすぐなもの) パインピット1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 和風だしごま、しょうゆ	牛乳 バナナケーキ
24	月	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	皮引きとりモモ肉カット100g 花かつお破砕100g タケヤみそ	ミニプロッコリ(冷凍)500g、りょうとうもやし 人参 キャベツ、りょうとうもやし、青ねぎ	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 じゃこマヨせんべい
25	火	ごはん サバの照り焼き 白菜の煮ひたし すまし汁	サバ(骨取り)40gカット うす揚げ30g 木綿豆腐	白菜、人参、えのきたけ(生) むきたまねぎ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳 春キャベツのお好み焼き
26	水	わかめご飯 みそ煮込みうどん 高野豆腐の煮物	皮引きとりモモこま切れ、うす揚げ30g タケヤみそ サイコロ高野豆腐	わかめ、ごぼうの煮 むきたまねぎ、人参、白菜 乾しいたけ(乾)、人参、さやいんげん(冷凍)	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖	麦茶 おにぎり(里芋)

献立種類	3歳未満児				3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	421 kcal	16.2 g	12.2 g	65.5 g	518 kcal	19.8 g	14.8 g	80.8 g	2.1 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	20 g ~ 25 g	0.0 g	608 kcal	22.8 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g