

3月 アレルギー献立表

令和2年

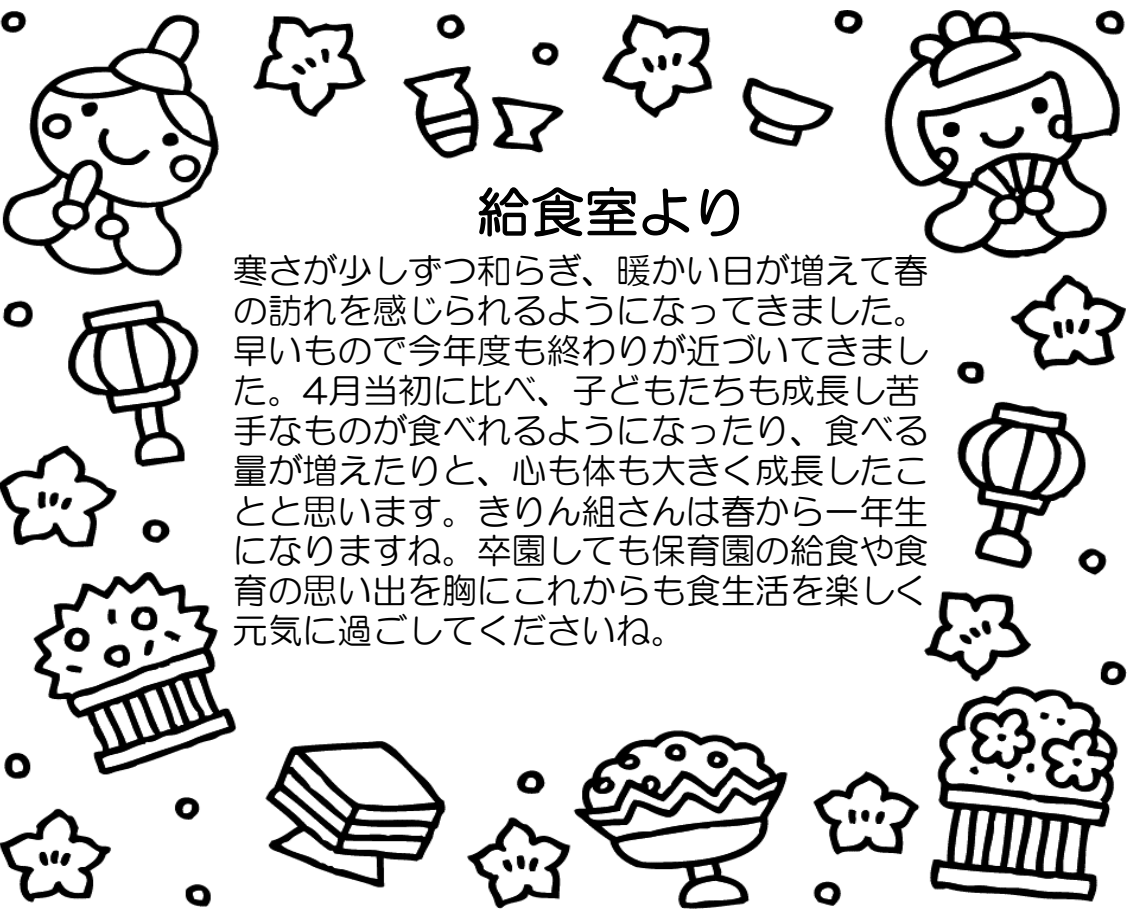
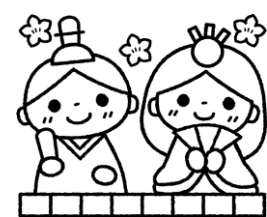
岩間保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (Kcal) 幼児	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02	月	0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き 米粉マカロニサラダ 味噌汁 りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 三温糖 米粉マカロニ マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ缶 米みそ きな粉	りんご 大根 人参 小松菜 胡瓜 コーン 切り干し大根	582	おにぎり
03	火	0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え すまし汁 バナナ	誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 生クリーム ツナ缶 油揚げ	バナナ キャベツ いちご もやし 人参 れんこん しめじ さやえんどう	677	おにぎり
04	水	0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳	米飯 かれいのカレーニエル ☆ブロッコリーマヨサラダ 野菜スープ りんご	ごまドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス 油 マヨネーズ 三温糖 米粉 ごま	牛乳 かれい 豆腐 ベーコン	りんご ブロッコリー 人参 玉葱 えのき コーン	623	おにぎり
05	木	0.1歳 チーズ 2歳 牛乳	☆三色丼 切り干し大根の煮物 味噌汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏挽肉 鮭フレーク 豆腐 豆乳 米みそ 油揚げ	バナナ ほうれん草 人参 玉葱 エリンギ 切り干し大根 いんげん 生姜 ワカメ	621	おにぎり
06	金	0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト 2歳 飲むヨーグルト	遠足♪ 	りんごゼリー せんべい 牛乳	三温糖	牛乳	りんごジュース 寒天	233	おにぎり
07	土	0.1.2歳 せんべい 飲むヨーグルト	ひき肉納豆丼 具沢山味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 三温糖 ごま油	ヨーグルト 豚挽肉 納豆 豆腐 米みそ	バナナ 玉葱 人参 キャベツ ねぎ	458	/
09	月	0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳	☆キーマカレー フレンチサラダ 豆腐スープ バナナ	プレーンクッキー 牛乳	米 小麦粉 米粉 バター 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶	玉葱 バナナ キャベツ エリンギ 人参 トマト ピーマン 胡瓜 りんご コーン	605	おにぎり
10	火	0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト	米飯 ☆豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのソテー 味噌汁 りんご	ツナサンド 牛乳	米 食パン マヨネーズ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 ツナ缶 米みそ	りんご キャベツ 玉葱 大根 ほうれん草 えのき 人参 コーン 切り干し大根 ワカメ	603	おにぎり
11	水	0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳	わかめご飯 ☆鮭の塩こうじ焼 ひじきの炒め煮 さつまい汁 オレンジ	ピザまん 牛乳	米 小麦粉 さつまいも 油 三温糖	牛乳 鮭 だいす 米みそ 豚挽肉 油揚げ 粉チーズ	玉葱 人参 玉葱 いんげん ひじき ねぎ ワカメ オレンジ	559	おにぎり
12	木	0.1歳 チーズ 2歳 牛乳	☆ピピンパ丼 フルーツヨーグルト 根菜スープ	南瓜のカップケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚挽肉 豆乳	もやし ほうれん草 バナナ 人参 みかん 南瓜 大根 玉葱 桃 切り干し大根 生姜	668	おにぎり
13	金	0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト 2歳 飲むヨーグルト	米飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草ともよしの納豆和え 味噌汁 バナナ	マシュマロサンド 牛乳	米 クラッカー じゃが芋 マシュマロ 三温糖 片栗粉	牛乳 とりレバー 納豆 米みそ	もやし 玉葱 ほうれん草 人参 生姜 ワカメ	544	おにぎり
14	土	0.1.2歳 せんべい 飲むヨーグルト	豚丼 具沢山味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 三温糖	ヨーグルト 豚肉 豆 腐 米みそ	玉葱 バナナ 人参 小松菜 生姜	518	/
17	火	0.1歳 チーズ 2歳 飲むヨーグルト	☆しょうゆラーメン ☆さつまいの甘煮 バナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳	生中華麺 さつまいも 米 三温糖 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 米みそ	もやし バナナ キャベツ 人参	589	おにぎり
30	月	0.1歳 せんべい 牛乳 2歳 牛乳	米飯 さばの香味焼き 肉じゃが 味噌汁 りんご	麩ラスク 牛乳	米 じゃが芋 麩 バター グラニュー糖 油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 米みそ 油揚げ	玉葱 ほうれん草 人参 いんげん 切り干し大根 生姜 りんご	615	おにぎり

- ★黄色文字は卵を使用しています。 ★青色文字は乳製品を使用しています。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ★6日は遠足で給食はありません。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★3日はひなまつり&誕生日会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	573	22.9	17.0	255	2.3
乳児	501	19.9	15.6	252	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	628	0.35	0.49	23	1.6
乳児	518	0.28	0.42	18	1.5

★が付いているメニューはきりん組さんのリクエストメニューです♡



給食室より

寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が増えて春の訪れを感じられるようになってきました。早いもので今年度も終わりが近づいてきました。4月当初に比べ、子どもたちも成長し苦手なものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりと、心も体も大きく成長したことと思います。きりん組さんは春から一年生になりますね。卒園しても保育園の給食や食育の思い出を胸にこれからも食生活を楽しく元気に過ごしてくださいね。

ひなまつりの由来

3月3日はひなまつり！女の子の成長を願う伝統的な行事ですね。ひなまつりは桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」と呼ばれています。中国から伝わってきた風習で身についた汚れ（悪心や病魔）を流すために草や藁で作った人形で体をなでてそれを海や川に流してお祓いをしたことが始まりだといわれています。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。

ひなまつりに食べるもの

- ◆ひしもち
春の訪れを喜び、健やかに育ってほしいという思いが込められています。
桃色…桃の花の色を表し、魔除けとされていて、くちなしの実で色付けがされています
白…雪の白として清浄の意味を表しています
ひしの実を入れ長寿を願っています。
緑…新緑を表し、健康を意味しています。

- ◆ひなあられ
お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の粉などの色を付けたものです。主に、桃、緑、黄色、白色の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。

