

3月



きゅうしよくだより

令和6年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

さわら

魚偏に春と書いて鱈（さわら）、春を告げる冬から春が旬の魚です。成長に従い「さごし」「なぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚です。

さわらは、60cm以上と大きいので、切り身で売られていることが多いです。

3月は「魚の香味焼き」に使用しています。

新献立

なったまパスタ：青菜の「な」と玉ねぎの「たま」から名前を付けたスパゲティです。

ベルデコロッケ：青菜が入ったコロッケです。イタリア語やスペイン語で緑をベルデ（ヴェルデ）といいます。



献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。

3月のお彼岸には「ぼたもち」、9月のお彼岸には「おはぎ」をお供えます。お赤飯と同様に小豆の赤い色は邪気を払うとされ、ご先祖様への敬意や感謝の気持ちを伝えるといわれています。

春に咲く牡丹（ぼたん）に見た目が似ていることや、魔除けや病除けによく使われる赤色が牡丹の花に多いことから「ぼたもち」という名前になったと言われています。



どうしていますか？子どものおやつ

～おやつは「食事の一部」です～

発育・成長の盛んな乳幼児期の子どもたち。体が小さい割にはたくさんの栄養が必要になりますが、子どもの胃は小さくて一度に多くの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。たまには子どもとおやつを手作りしてみたいかでしょうか？小さい頃のおやつ作りは、大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残ることでしょう。

子どものおやつ 4つのポイント

1日に1～2回時間を決める

⇒ おなかがすくりズムをつくることで、子どもたちは健やかに育ちます。

だらだら食べず量を決める

⇒ 袋ごとではなく、お皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒ おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、果物などがおすすめです。カルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を補えるものを選びます。

単品よりも組み合わせて

⇒ やわらかいものと、固いものを組み合わせて噛みごたえの違いを感じるなど、食体験を広げましょう。

令和6年3月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	金	ごはん 青菜シューマイ もやしの三杯酢 味噌汁(えのきたけ・白菜) 伊予柑	牛乳 豆腐入りドーナツ	炊きこみごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.7g 17.5g 1.4g	621kcal 19.9g 20.3g 1.6g
2 ・ 23	土	ごはん ポークピカタ ブロッコリーのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 カステラ	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 20.2g 12.5g 1.3g	591kcal 24.3g 14.0g 1.6g
4 ・ 18	月	ロールパン 米粉豆乳グラタン 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 清見柑	お茶 しらすごはん	ミニのりすけ (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18.8g 15.7g 1.4g	587kcal 22.2g 18.1g 1.2g
5	火	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 伊予柑	牛乳 かるかん	ゆかりごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16.9g 12.1g 1.5g	611kcal 19.9g 13.6g 1.7g
6	水	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 味噌汁(生揚げ・もやし) 伊予柑	牛乳 なったまパスタ	ふりかけごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 17.7g 12.8g 1.3g	595kcal 21.3g 14.6g 1.4g
7 ・ 21	木	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑	牛乳 芋ようかん	わかめごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 19.4g 13.6g 1.5g	599kcal 23.4g 15.8g 1.7g
8 ・ 29	金	ごはん ベルデコロッケ 白菜の中華風甘酢漬け 清汁(麩・長ねぎ) 伊予柑	牛乳 マカロニのあべ川	ツナ炒飯 (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.5g 17.5g 1.2g	622kcal 19.6g 20.3g 1.4g
11 ・ 25	月	ごはん 擬製豆腐 いんげんのきんぴら 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑	のむヨーグルト 胡麻トースト	ごま塩ごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.1g 16g 2.1g	549kcal 19.5g 16.4g 2.2g
12 ・ 26	火	ロールパン パッパローチキン ブロッコリーのマヨネーズ添え ポトフ 清見柑	お茶 じゃこおにぎり	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 18.4g 14.6g 1.8g	573kcal 20.7g 15.8g 1.5g
13 ・ 27	水	カレーライス わかめとコーンのサラダ 清見柑	りんごジュース 13日:クッキー 27日:豆乳プリン いちごソース添え	野菜ピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 17.3g 17.5g 1.3g	641kcal 20.6g 20.2g 1.8g
14 ・ 28	木	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮 清見柑	牛乳 フラップ ジャックス	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 17.3g 13.5g 1.8g	556kcal 18.4g 14.6g 1.5g
16 ・ 30	土	ごはん 中華風卵焼き じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) はっさく	牛乳 ベジロール	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16.8g 14.7g 1.3g	557kcal 20.0g 16.9g 1.9g
19	火	チキンライス タンドリーポーク マカロニサラダ コンソメジュリアン 清見柑	牛乳 なったまパスタ お誕生会	ゆかりごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 17.2g 13.4g 1.6g	625kcal 20.0g 14.3g 1.8g
22	金	ごはん 大豆のミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 伊予柑	お茶 ぼたもち	とっとちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.3g 12.8g 1.3g	588kcal 17.8g 12.8g 1.3g

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。

仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。