

3

月

きゅうしよくだより

令和7年

ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

のらぼうな

アブラナ科アブラナ属の野菜で、見た目は菜の花に似ていますが、苦味やクセがありません。特に茎にはほのかな甘味と歯ごたえがあり、お浸しや和え物の他、炒め物やパスタ、スープの具材など、さまざまな食べ方ができます。給食では、なったまパスタ、ベルデコロッケというメニューに入ります。

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。



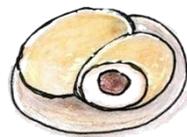
献立の紹介

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。
給食ではあんこときな粉の2種類を楽しみます。



ひなまつりを楽しむ

『日本歳時記』には、江戸時代、ひなまつりでよもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられていました。

ひしもちを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。ひなまつりのひしもちは、草もちをひし形に切ったもので、江戸時代初期あたりから、ひなまつりに供えられていました。やがて三色のもちを使った3段がさねのひしもちへと変わっていきました。

三色のひしもちは、

赤・・・桃の花

白・・・山の残雪

緑・・・新緑

をあらわしています。



他にも彩りがきれいなひなあられ、はまぐりの潮汁などひなまつりならではの食べ物があります。

ひなまつりは子どもたちの無病息災を祈る行事です。家族でひなまつりの由来を話し、ひなまつりならではの食事を楽しみましょう。

日 期	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)			延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価		
		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		調味料	乳児	幼児
1 ・ 22 (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・玉葱)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、ばりんこせんべい、ビスコ	牛乳、豚肉(もも)、卵、淡色みそ	ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 塩味せんべい ビスコ	E 460 kcal P 22.5 g F 14.5 g Ca 244 mg	551 kcal 26.8 g 17.0 g 268 mg
3 (月)	ちらし寿司 のしどり ブロッコリーサラダ 清汁(小松菜・絹豆腐)	胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、なたね油、片栗粉、オリーブ油、粉糖、フルーチェ	鶏ひき肉、卵、カルピス、絹ごし豆腐、牛乳、淡色みそ、スキムミルク	きよみ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、きょうろ、コーン缶、生薑汁、白ごま、切り干しだいこん、生薑汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しいたけだし汁、みりん、食塩	野菜ビラフ(ぶどうジュース) カルピス いちごドーナツ	E 586 kcal P 23.3 g F 21.2 g Ca 205 mg	677 kcal 26.2 g 23.2 g 159 mg
4 (火)	鶏そぼろ丼 ポテトサラダ バナナ	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、きな粉、凍り豆腐	バナナ、きゅうり、コーン缶、生姜汁	しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E 528 kcal P 22.8 g F 17.8 g Ca 238 mg	624 kcal 27.0 g 20.7 g 228 mg
5 ・ 19 (水)	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ)	さつまいも、胚芽米、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、淡色みそ、スキムミルク、油揚げ	かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉、白ごま、生姜汁、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 芋羊羹	E 495 kcal P 21.2 g F 15.8 g Ca 311 mg	592 kcal 25.1 g 18.3 g 347 mg
6 (木)	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、上新粉、ながいも、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油、甘納豆	牛乳、豚レバー、生揚げ、淡色みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ピーマン、生わかめ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 かるかん	E 541 kcal P 22.4 g F 14.7 g Ca 262 mg	647 kcal 26.6 g 16.8 g 284 mg
7 (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)	胚芽米、食パン、オートミール、マヨネーズ、無塩バター、はるさめ、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、豆乳、淡色みそ	きよみ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、白ごま、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	カレービラフ(りんごジュース) 牛乳 胡麻トースト	E 534 kcal P 19.8 g F 21.1 g Ca 271 mg	640 kcal 23.3 g 25.5 g 294 mg
10 ・ 24 (月)	ごはん 生揚げの土佐煮 人参しりしりー 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、さいとも、スパゲティ、砂糖、なたね油	ジョアマスカット、生揚げ、卵、ツナ油漬缶、ペーコン、淡色みそ、花かつお	にんじん、長ねぎ、たまねぎ、いんげん、のらぼうな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(やさいジュース) ジョアマスカット なつたまパスタ	E 498 kcal P 22.3 g F 13.4 g Ca 485 mg	547 kcal 23.5 g 13.4 g 440 mg
11 (火)	ロールパン 米粉豆乳グラタン カミカミサラダ 牛乳	ロールパン、白米、さつまいも、上新粉、なたね油、マッシュポテトフレーク、マヨネーズ	牛乳、豆乳、鶏むね肉、淡色みそ	きよみ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、白ごま、パセリ粉	酢、食塩、コンソメ、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) お茶 白むすび	E 454 kcal P 18.7 g F 15.8 g Ca 240 mg	558 kcal 22.7 g 18.8 g 257 mg
12 (水)	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)	胚芽米、マッシュポテトフレーク、黒砂糖、砂糖、小麦粉、パン粉、なたね油、焼酎、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、粉かんでん、のらぼうな	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	ツナ炒飯(りんごジュース) 牛乳 豆乳寒天 黒蜜がけ	E 501 kcal P 17.4 g F 15.1 g Ca 272 mg	598 kcal 20.3 g 17.3 g 296 mg
13 (木)	ごはん トマト入りカレーライス わかめとコーンのサラダ 清見柑	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、なたね油、上新粉	鶏もも肉	100%りんご果汁、キャベツ、きよみ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、生わかめ、にんにく、生姜汁	中濃ソース、酢、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、しょうゆ、カレー粉、食塩、純ココア	人参ごはん(やさいジュース) りんごジュース クッキー	E 607 kcal P 15.3 g F 15.0 g Ca 139 mg	717 kcal 16.1 g 15.5 g 78 mg
14 ・ 28 (金)	ごはん 青菜焼売 もやしの三杯酢 味噌汁(白菜・えのき)	胚芽米、小麦粉、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、スキムミルク	もやし、はくさい、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レーズン、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 豆腐ドーナツ	E 514 kcal P 18.9 g F 18.7 g Ca 290 mg	614 kcal 22.2 g 21.8 g 318 mg
15 ・ 29 (土)	ごはん 擬製豆腐 いんげんのきんぴら 味噌汁(だいこん・なめこ)	胚芽米、砂糖、ごま油、なたね油、カステラ	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、淡色みそ	きよみ、だいこん、いんげん、にんじん、しらたき、なめこ、しいたけ、きょうろ、ひき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	きなこせんべい(りんごジュース) 牛乳 カステラ	E 491 kcal P 18.6 g F 15.0 g Ca 265 mg	598 kcal 22.9 g 18.2 g 295 mg
17 ・ 31 (月)	ごはん パッファローチキン ブロッコリーのマヨネーズサラダ ポトフ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、無塩バター、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	ととちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 じゃこおにぎり	E 547 kcal P 25.7 g F 14.4 g Ca 230 mg	664 kcal 31.4 g 16.6 g 246 mg
18 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ごまドレッシングサラダ 豆乳野菜スープ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、なたね油、片栗粉、無塩バター	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、クリームチーズ	きよみ、キャベツ、トマト、きゅうり、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、いちごジャム、すりごま、生姜汁	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 いちごバナナケーキ	E 570 kcal P 21.5 g F 20.7 g Ca 247 mg	673 kcal 24.5 g 24.1 g 264 mg
21 (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)	胚芽米、米、もち米、砂糖、オートミール、マヨネーズ、はるさめ、なたね油	豚ひき肉、大豆水煮、あずき(乾)、豆乳、淡色みそ、きな粉	きよみ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	カレービラフ(りんごジュース) お茶 ぼたもち	E 479 kcal P 15.8 g F 10.6 g Ca 79 mg	692 kcal 24.8 g 19.9 g 98 mg
25 (火)	ロールパン 米粉豆乳グラタン カミカミサラダ 牛乳	ロールパン、胚芽米、さつまいも、上新粉、なたね油、マッシュポテトフレーク、マヨネーズ	牛乳、豆乳、鶏むね肉、淡色みそ、しらす干し	きよみ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、白ごま、パセリ粉、青のり	酢、食塩、コンソメ、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) お茶 しらすおにぎり	E 467 kcal P 20.1 g F 15.9 g Ca 255 mg	573 kcal 25.3 g 19.1 g 272 mg
26 (水)	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮 清見柑	乾めん、オートミール、無塩バター、はちみつ、三温糖、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、大豆水煮	きよみ、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな、ひじき、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	わかめごはん(ぶどうジュース) 牛乳 フラップジャックス	E 476 kcal P 22.9 g F 18.6 g Ca 248 mg	588 kcal 27.8 g 21.8 g 263 mg
27 (木)	トマト入りカレーライス わかめとコーンのサラダ 清見柑	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、上新粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、きよみ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、生わかめ、にんにく、生姜汁	中濃ソース、酢、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、しょうゆ、カレー粉、食塩、純ココア	人参ごはん(やさいジュース) 牛乳 クッキー	E 555 kcal P 17.3 g F 15.9 g Ca 230 mg	658 kcal 20.1 g 18.3 g 243 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。
 献立の平均栄養価 以上児 エネルギー611Kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.3g カルシウム 272mg 鉄分 4mg
 未満児 エネルギー 513Kcal 蛋白質 20.7.4g 脂質 16.3g カルシウム 262mg 鉄分 3mg