

# 3月離乳食献立予定表

《今月の目標》

何でも食べて

健康な身体をつくりましょう



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃのミートグラタン</li> <li>麩のスープ</li> <li>牛乳プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎょうざ</li> <li>花野菜サラダ</li> <li>うどん汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チキンチャップ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>すまし汁</li> <li>三色ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の塩唐揚げ</li> <li>涼伴三絲</li> <li>みそラーメン</li> <li>手作りゼリーホイップのせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>貝だくさんうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カリフラワーと挽肉のカレー炒め</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のじゃが芋のみソース和え</li> <li>豆腐のスープ</li> <li>手作りプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>チーズ入りサラダ</li> <li>牛乳</li> <li>手作りゼリー</li> </ul>	<p>お別れ会食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピラフ</li> <li>ミートソーススパゲティ</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>たこ焼き</li> <li>大根とツナのサラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツクリーム和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の揚げ煮</li> <li>野菜の磯香和え</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>五目うどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>もやしとコーンのサラダ</li> <li>牛乳</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋グラタン</li> <li>しょうゆラーメン</li> <li>手作りゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ丼</li> <li>わかめのみそ汁</li> <li>プルプルフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭のチーズ焼き</li> <li>和風サラダ</li> <li>かき玉汁</li> <li>フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ドライカレー</li> <li>ツナ入りサラダ</li> <li>ナン ・牛乳</li> <li>手作りゼリー</li> </ul>	<p>卒園式</p>
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>油淋鶏</li> <li>五色和え</li> <li>クリームシチュー</li> <li>手作りゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>野菜のおかか和え</li> <li>じゃが芋のみそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉団子</li> <li>ナムル</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>手作りプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鱈のオーロラソース</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>麩のみそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>根菜入りうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>五目きんぴら</li> <li>きのこのみそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>エビとイカのマリネ</li> <li>中華コーンスープ</li> <li>手作りゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>豚汁</li> <li>フルーツヨーグルト和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のチリソース</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>フルーチェ</li> </ul>		

**ひな祭りの行事食**

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

**1年間の食事を振り返りましょう**

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。