

# くじら認定こども園 離乳食献立表【3月】

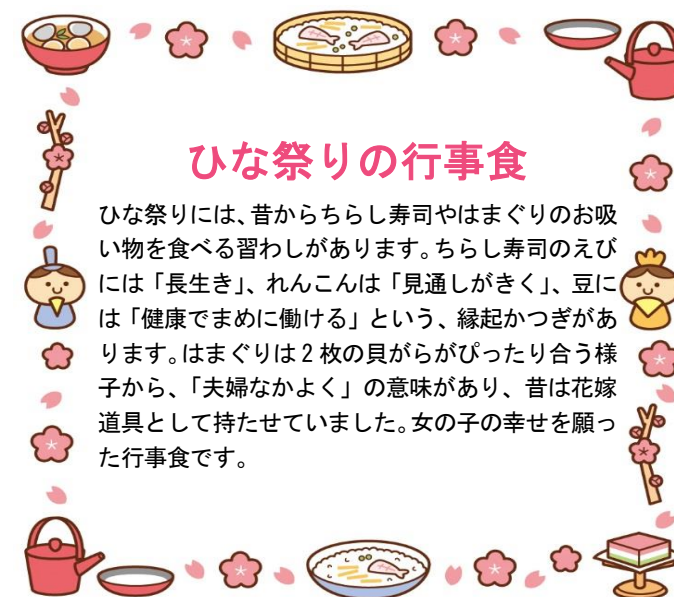
		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、さつま芋サラダ	ジャムパン
2	水	おかゆ	すまし汁	お好み焼き、ブロッコリーサラダ	フルーツ
3	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの和え物	おかゆ
4	金			お別れ遠足 お弁当の日	ホットケーキ
5	土	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、ブロッコリー煮物	せんべい
6	日				
7	月	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	いももち
8	火	おかゆ	すまし汁	とうふ煮物、にんじんの煮物	ジャムサンド
9	水	おかゆ	さつま汁	さかなの煮つけ、マカロニ煮、煮りんご	きな粉バナナ
10	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ほうれん草煮物	蒸しパン
11	金	ぼんがゆ	豆乳スープ	とうふ団子煮、キャベツの和えもの、バナナ	いもぼた
12	土	煮込みうどん		とりとやさいの煮物、ブロッコリーあえもの	せんべい
13	日				
14	月	おかゆ	すまし汁	豆腐そぼろ煮、にんじんソテー	せんべい
15	火	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、バナナヨーグルト	五平もち
16	水	おかゆ	キャベツスープ	ミートローフ、かぼちゃサラダ、バナナ	にんじん蒸しパン
17	木	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、芋煮(山形風)、マッシュポテト	こぶき芋
18	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮物	クッキー
19	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、キャベツの和え物	せんべい
20	日				
21	月			春分の日	
22	火	ぼんがゆ	やさいスープ	とりの煮物、ブロッコリーのサラダ、バナナ	おかゆ
23	水	おかゆ	すまし汁	豆腐そぼろ煮、ほうれん草の煮物、煮りんご	蒸しパン
24	木	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、じゃがいも煮、キャベツの煮物	さけおかゆ
25	金	おかゆ	にゅうめん汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	サーターアングァー
26	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、キャベツの煮物	せんべい
27	日				
28	月	おかゆ	けの汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物、煮りんご	煮りんご
29	火	ぼんがゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんのソテー	おかゆ
30	水	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、キャベツ煮物	きな粉マカロニ
31	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、さつま芋煮、フルーツ	せんべい

☆都合により献立を変更する場合がございます

## 栄養士より

毎月19日は“食育の日”。

今月は17日に北海道・東北地方の献立を提供します。北海道では鶏のからあげの事をザンギと呼び、しっかりとした味付けが特徴です。北海道は生産量日本一の農産物がたくさんあり、トウモロコシ、じゃが芋、バター、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどがあります。秋になると東北では大きな鍋と大型重機で芋煮をするニュースが流れます。芋煮で使われる芋は里芋で、里芋は貯蔵が難しく、冬を前に親しい仲間が持ち寄り川原で芋煮の会食を楽しんだのが芋煮会の始まりとされています。お楽しみに



## 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。