



寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

「今日の給食何？」「〇〇が美味しかったよ！」などの言葉がとても励みとなりました。子どもたちが今後も元気いっぱい過ごすことができるように、ひな祭り誕生会や卒園児とのお別れ給食など楽しい献立を予定しています。また、きりん組のリクエストメニューも取り入れてまいります。



ひなあられの色には どんな意味がある？



旬の食材いちご

ひな祭りに食べるひなあられの色は、ひし餅と同じ「桃、白、緑」の3種類です。

ひし餅の色は邪気を払うといわれる、クチナシとヨモギで付けられていました。クチナシを混ぜ込んだ桃色は「桃の花」、白は「雪」、ヨモギの緑は「新芽が広がる大地」を表し、ひし餅の3色は「雪から新芽が出て花が咲く景色」を象徴しています。

さらに、色には意味が込められ、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表します。

豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できます。

水溶性食物繊維の一種であるペクチンに富み、腸内環境を改善して便秘の解消につながります。また、虫歯予防に役立つとされるキシリトール、抗酸化作用を発揮するフラボノイドなども含まれています。



1年間の食生活を振り返ってみましょう




「いただきます」「ごちそうさま」を言えた。



毎日、朝ごはんを食べた。




よくかんで食べた。



はしや、スプーンを上手に使えるようになった。



好きな食べ物が増えた。



食事の準備や後片付けのお手伝いをした。



3月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	火	チーズ	ご飯	★麻婆豆腐 トマトとしらすの和え物 清見みかん	ホットケーキ 牛乳	豆腐、豚挽き肉、しらす、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま、ホイップクリーム	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、トマト、小松菜、わかめ、みかん
2	水	クッキー 牛乳	ご飯	赤魚の西京焼き 五目豆 中華スープ グレープフルーツ	さつまい芋蒸しパン 牛乳	赤魚、大豆、むきえび、牛乳、卵	米、しらたき、砂糖、ホットケーキミックス、さつまい芋	ごぼう、人参、いんげん、玉ねぎ、青梗菜、グレープフルーツ、レモン
3	木	青のりせんべい 野菜ジュース	お花ちらし 寿司	～お誕生会～ ★唐揚げ きゅうりステーキ すまし汁 いちご	2色パバロア 湯冷まし	えび、油揚げ、卵、桜でんぶ、鶏肉、牛乳	米、三温糖、砂糖、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、花魁、生クリーム	人参、れんこん、きぬさや、のり、生姜、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、いちご
4	金	サンドせんべい 湯冷まし	食パン	鮭のムニエル いんげんとコーンのソテー ★豆腐とトマトの卵スープ パナナ	五平餅 (非) りんごジュース	鮭、豆腐、ベーコン、卵	食パン、小麦粉、バター、サラダ油、米、三温糖	いんげん、コーン、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト缶、パナナ
5	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 スパゲティサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ、牛乳	米、スパゲッティ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、みつば、グリーンピース、グレープフルーツ
7	月	せんべい 牛乳	ご飯	★チキンカレー ブロッコリーサラダ サンフルーツ	のりじゃこトースト	鶏肉、ハム、卵、しらす	米、じゃが芋、サラダ油、カレーパウダー、マヨネーズ、食パン	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんにく、ブロッコリー、のり
8	火	サラダせんべい	★しょう油 ラーメン	花シューマイ 中華サラダ パイナップル	ココアワッフル 牛乳	豚肉、なると、豚挽き肉、豆腐	中華種、シューマイの皮、砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、ほうれん草、コーン、わかめ、生姜、きゅうり、人参、青梗菜、パイナップル
9	水	たまごせんべい	ご飯	タラのポテト焼き 切干大根煮 卵スープ パナナ	手作りクッキー 牛乳	たら、牛乳、高野豆腐、卵	米、じゃが芋、サラダ油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、コーン、切干大根、青梗菜、パナナ
10	木	干し芋 牛乳	食パン	ポークビーンズ フレンチサラダ いちご	焼きおにぎり 牛乳	大豆、豚肉、牛乳、かつお節	食パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油、米	玉ねぎ、人参 トマト缶、パセリ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、いちご
11	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	酢どり ほうれん草のナムル りんご	★ココロ揚げ 牛乳	鶏肉、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、だけのご、人参、ほうれん草、もやし、りんご
12	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	スクランブルエッグ ツナポテト煮 パナナ	お菓子 牛乳	卵、ハム、ツナ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖	ミックスベタブル、玉ねぎ、人参、いんげん、パナナ
14	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	タラの香味焼き 粉ふき芋 豚汁 りんご	おからドーナツ 牛乳	たら、豚肉、豆腐、牛乳、おから、豆乳	米、サラダ油、じゃが芋、里芋、小麦粉、砂糖	生姜、ねぎ、パセリ、ごぼう、白菜、大根、人参、しめじ、りんご
15	火	ゼリー	メロンパン 鶏五目 おにぎり	～お別れ給食～★スコッチエッグ ナポリタン スマイルポテト コールスローサラダ ★きのこスープ ★フルーツポンチ	★ケーキ	鶏肉、豚挽き肉、卵、うずら卵、ハム	小麦粉、米、スパゲッティ、ポテト、サラダ油、ごま、砂糖	たけのこ、ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、えのきたけ、しめじ、エリンギ、コーン缶、ねぎ、寒物缶、いちご、りんご、バナナ、キウイ
16	水	チョコウエハース 牛乳	ご飯	★かに玉 ★さつまい芋サラダ 清見みかん	★わかめうどん (牛乳)	卵、カニフレーク、ハム、ヨーグルト、豚肉	砂糖、サラダ油、砂糖、片栗粉、さつまい芋、マヨネーズ、うどん	たけのこ、しいたけ、グリーンピース、きゅうり、人参、みかん、わかめ、玉ねぎ
17	木	プリン	ロールパン	クリームシチュー 大根サラダ グレープフルーツ	春色ご飯 牛乳	鶏肉、牛乳、ハム、鮭、卵	ロールパン、じゃが芋、小麦粉、バター、サラダ油、砂糖、ごま、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、大根、きゅうり、グレープフルーツ、菜の花
18	金	小魚 牛乳	ご飯	さばの味噌煮 青菜のお浸し おくずかけ パイナップル	ぼたもち 牛乳	さば、かつお節、牛乳	砂糖、温種、里芋、油麩、片栗粉、米、もち米	生姜、小松菜、人参、パイナップル
19	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	ポークカレー 春雨サラダ ヨーグルト	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、ヨーグルト、牛乳	じゃが芋、サラダ油、カレーパウダー、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、キャベツ、みかん
22	火	チョコウエハース	ご飯	豆腐のまさご揚げ ミニトマト ★チキンサラダ パナナ	焼芋 乳酸菌飲料	豆腐、えび、鶏ひき肉、しらす、卵、鶏ささみ、乳酸菌飲料	米、片栗粉、サラダ油、さつまい芋	人参、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、とまと、コーン、バナナ
23	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	かれいの煮つけ 小松菜のお浸し さつまい芋 グレープフルーツ	じゃが芋たこ焼き 牛乳	かれい、かつお節、豚肉、豆腐、牛乳	三温糖、さつまい芋、しらたき、じゃが芋、片栗粉、上新粉	生姜、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ
24	木	かりんとう	豚丼	★納豆サラダ かぶの味噌汁 サンフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	豚肉、納豆、かつお節、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、ポテト	玉ねぎ、人参、大根、水菜、かぶ、わかめ、かぶの葉、サンフルーツ、青のり
25	金	ヨーグルト	ロールパン	★ラタトゥイユ ★たごさんウインナー マカロニサラダ りんご	五目ビーフン 牛乳	ウインナー、ハム、牛乳、豚挽き肉	ロールパン、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ビーフン、ごま油	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、トマト缶、にんにく、人参、きゅうり、りんご、にら
26	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼き肉 キャベツのゆかり和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、オレンジ
28	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	さばの竜田揚げ 菜の花お浸し キャベツと油揚げの味噌汁 いよかん	★ソーダアイス	さば、カニカマ、油揚げ	片栗粉、サラダ油、じゃが芋	菜の花、人参、キャベツ、ねぎ、いよかん
29	火	せんべい 牛乳	★ミート ソースパ グッティ	ほうれん草のクリームスープ パナナ	お麩ラスク 牛乳	豚挽き肉、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉、小豆麩、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト缶、ほうれん草、パセリ、パナナ
30	水	フルーチェ	ご飯	味噌肉じゃが カミカミサラダ パイナップル	ピザトースト 牛乳	豚ひき肉、ベーコン、チーズ	米、じゃが芋、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、食パン	玉ねぎ、人参、切干大根、昆布、青梗菜、パイナップル、ピーマン
31	木	チーズ	黒糖パン	★マカロニグラタン 人参のグラッセ 野菜スープ グレープフルーツ	ひじきご飯 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、油揚げ	黒糖パン、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、さつまい芋、米	玉ねぎ、パセリ、人参、キャベツ、グレープフルーツ、ひじき

※() のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17~26	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	530	19.1	16.8	1.3
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	633	23.8	19.3	1.6

・3月の献立には、きりん組のリクエストメニューを取り入れています。★マークがついている献立がリクエストメニューとなっています。
 ・3/4(金)非常食入れ替えの為、午後のおやつでの非常食のりんごジュースを使用します。