



給食だより 3月

今年度も残り1か月となりました。もうすぐ子どもたちは卒園・進級します。1年間を通して、体も心も大きくなり、たくさん思い出ができたのではないかと思います。これからも好きな物が増え、食べる事を好きになってもらえるような給食を作っていきたいと思います。

ひな祭り

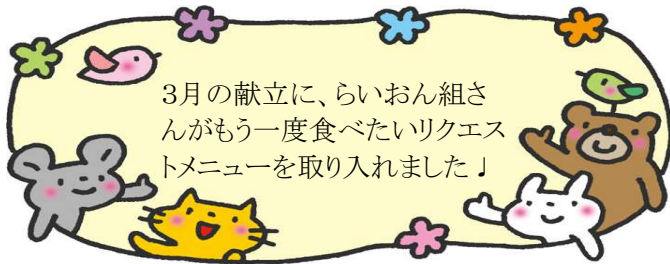
3月3日「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長を願う行事です。

ひな祭りに食べられている、「ひし餅」や「ひなあられ」は、赤・白・緑の3つの色が使われていて、それぞれの色に、

- 赤… 魔除け
 - 白… 子孫繁栄、長寿
 - 緑… 厄除け、健康
- という意味が込められています。



3月の献立に、らいおん組さんがもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れました！



春が旬 たけのこ



たけのこはこれからの季節3～5月が旬の食材です。食物繊維が豊富なので腸内環境を整えます。

【たけのこを使ったこども園人気レシピ】

～ 中華おこわ ～

《材料》2合分

- ・米 200g
- ・もち米 100g
- ・鶏肉 50g
- ・にんじん 100g
- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・砂糖 5g
- ・しょうゆ 20g
- ・料理酒 10g
- ・塩 ひとつまみ
- ・万能ねぎ お好みで

《作り方》

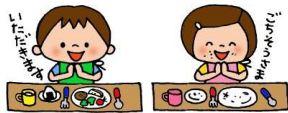
- ①ご飯は通常通りに炊き、鶏肉、にんじん、たけのこは食べやすい大きさに切り分量の調味料で煮る。万能ねぎは、さっと湯がいておく。
- ②炊きあがったご飯に、煮た具材を混ぜ合わせ万能ねぎをトッピングしてできあがり。



1年間の食生活を振り返ってみましょう



1年間でできるようになったこと、できたことに丸をつけて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



よく噛んで食べた



箸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



令和4年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食	昼食			
1	水	ヨーグルト	ご飯	ハヤシライス ひじきサラダ グレープフルーツ	豚肉 ハム ベーコン 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシライス マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ にんじん しめじ ひじき きゅうり コーン グレープフルーツ ビーマン
2	木	クラッカー 牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 和え物 大根の味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも ロールパン マヨネーズ	ほうれん草 にんじん もやし のり 大根 ねぎ オレンジ きゅうり
3	金	サンドビスケット	ご飯	*ひなまつり誕生会* ちらし寿司 松風焼き 菜の花の和え物 たけのこのすまし汁 パナナ	チーズケーキ 牛乳	油揚げ ウィンナー 鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト クリームチーズ 牛乳	にんじん れんこん しいたけ コーン 絹さや のり 玉ねぎ 菜の花 もやし たけのこのすまし汁 ねぎ バナナ いちご
4	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	ツナじゃが パスタサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の ヨーグルト	ツナ ハム 牛乳 のちヨーグルト	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり オレンジ
6	月	甘せんべい	ご飯	たらの照り焼き ごま味噌和え わかめのすまし汁 パナナ	★ココロ揚げ 牛乳	たら 鶏肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	なす 玉ねぎ えのき わかめ パナナ
7	火	せんべい	★ハン バーガー	*お別れ会食* パン ★ハンバーグ ツナマヨ和え フライドポテト コンソメスープ ブルーチェ	のりじゃこご飯	豚ひき肉 豆腐 ツナ ベーコン 牛乳 しらす	玉ねぎ トマト きゅうり コーン 白菜 大根 にんじん バナナ もやし いちご 青のり
8	水	ごまビスケット	ご飯	★納豆そぼろ丼 チーズ入りお浸し オレンジ	*らいおん食育* クッキー作り 牛乳	鶏ひき肉 納豆 チーズ かつお節 卵 牛乳	にんにく 生薬 にんじん 万能ねぎ きゅうり 白菜 もやし オレンジ
9	木	パイ	ご飯	ひじき入りたまご焼き おからサラダ カレー風ポトフ グレープフルーツ	★ココアサンド 牛乳	卵 鶏ひき肉 おから ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん ひじき 万能ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ
10	金	クラッカー	ご飯	カレーの竜田揚げ ごぼうサラダ 大根とかぼちゃの味噌汁 パナナ	★ドーナツ 牛乳	カレー ツナ ホイップクリーム 牛乳	ごぼう きゅうり にんじん かぼちゃ 大根 しめじ バナナ
11	土	せんべい	ご飯	チキンのトマト煮 春雨サラダ グレープフルーツ	お菓子の 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン プロッコリートマト きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ
13	月	せんべい	ご飯	★豆まめキーマカレー マカロニサラダ オレンジ	★たご焼き風ポテト 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳	グリーンピース 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり コーン オレンジ キャベツ ねぎ 青のり
14	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のごま味噌焼き れんこんのきんぴら 里芋の味噌汁 パナナ	★クラッカーサンド 牛乳	赤魚 豚ひき肉 クリームチーズ 牛乳	れんこん にんじん ビーマン 大根 ねぎ わかめ パナナ
15	水	揚げせんべい 牛乳	うどん	★肉うどん ほうれん草のしらす和え オレンジ	五目炊き込みご飯	豚肉 しらす 鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし のり オレンジ いんげん しいたけ
16	木	サンドビスケット	ご飯	鮭のカレーあんかけ スティック野菜 けんちん汁 パナナ	★ピザトースト 牛乳	鮭 豆腐 ウィンナー チーズ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん コーン きゅうり 大根 ごぼう ねぎ パナナ ビーマン
17	金	クリームせんべい	ご飯	★麻婆豆腐 しらすきサラダ グレープフルーツ	★フライドポテト 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり えのき グレープフルーツ 青のり
18	土	* 卒園式 *					
20	月	せんべい	★鮭ごはん	焼きがんもどきのあんかけ カレーきんぴら わかめと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	★ラーメン 牛乳	鮭 鶏ひき肉 豆腐 ちくわ 豚肉 牛乳	ひじき 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ グレープフルーツ キャベツ
21	火	* 春分の日 *					
22	水	クラッカー 牛乳	ご飯	★鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	★鮭とわかめおにぎり	鶏肉 ツナ 鮭	生薬 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ねぎ わかめ オレンジ
23	木	ヨーグルト	ロールパン	未) ロールパン 以) *食育* 手作りのパン作り スパニッシュオムレツ ナムル風サラダ ミルクスープ パナナ	ひじき入り五平もち 牛乳	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	ロールパン 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ごま油 ご飯 もちもち ごま
24	金	せんべい	ご飯	たらのコーンマヨネーズ焼き 酢の物 さつま汁 パナナ	★ジャムサンド 牛乳	たら 粉チーズ ツナ 鶏肉 牛乳	ご飯 油 砂糖 さつまいも 食パン
25	土	パイ	ご飯	鶏肉と大豆の五目煮 マヨネーズサラダ グレープフルーツ	お菓子の 牛乳	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	ご飯 しらす 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油
27	月	せんべい	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め 春雨サラダ グレープフルーツ	かぼちゃもち 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	ご飯 油 春雨 マヨネーズ 片栗粉 砂糖
28	火	クリームせんべい	ご飯	赤魚の香味焼き れんこんサラダ 五目みそ汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	赤魚 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 マカロニ
29	水	ヨーグルト	ご飯	ドライカレーライス マヨネーズ和え グレープフルーツ	ポテト焼き 牛乳	鶏ひき肉 ウィンナー 牛乳	ご飯 油 米粉 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉
30	木	せんべい	ご飯	チャプチェ風 納豆サラダ バナナ	ホットドッグ 牛乳	豚肉 納豆 ツナ ウィンナー 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ ロールパン
31	金	サンドビスケット	ご飯	きのこチキンのクリーム煮 ジャーマンポテト オレンジ	スイートポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	ご飯 油 米粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも パター ごま



※★マークはらいおん組さんのリクエストメニューになります。

※() になっている献立は、以上見さんのみにとなります。

※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。

	3月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		500	21	14.5	1.5
予定献立栄養量		551	20.1	18.3	1.5
3歳以上児目標		620	25.5	17.5	1.8
予定献立栄養量		640	24.7	21.7	1.8