



3月 給食だよ!

陽射しが温かく感じられる季節になり、早いもので今年度も最後の月になりました。卒園、進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか? 1年間のご家庭での食生活もお子さんとともに振り返ってみましょう。

ひなまつり



3月3日「ひな祭り」は桃の花咲く時期であることから【桃の節句】とも言われています。ひな祭りの由来のひとつに、3月初めの巳の日に身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとする中国からの風習が伝わってきたそうです。
女の子の健やかな成長を願う行事です。



ひなあられの色には どんな意味がある?

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。



1年間の食生活を振り返ってみましょう

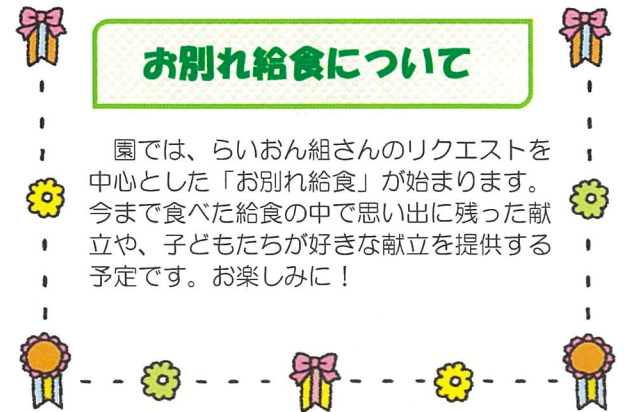
いくつかチェックがつかないかな?

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べることができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べることができた。
 - 楽しく食べることができた。
 - 三食は決まった時間に食べることができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう!



お別れ給食について

園では、らいおん組さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立を提供する予定です。お楽しみに!



旬の食材を使ったレシピ

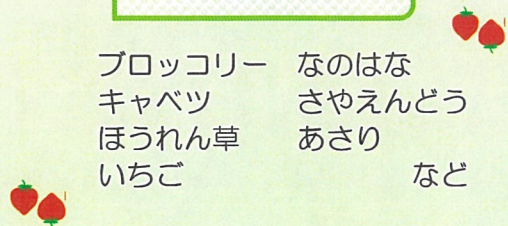
～菜の花とツナのごま和え～

【材料】	【分量】	【作り方】
・なばな	20g	①なばなとキャベツを食べやすい大きさに切る。
・キャベツ	15g	②にんじんを2cmの千切りにしてゆでる。
・にんじん	10g	③①、②、ツナをしょうゆとすりごまで和える。
・ツナ	5g	
・しょうゆ	0.5g	
・すりごま	2g	



旬の食材

ブロッコリー なのはな
キャベツ さやえんどう
ほうれん草 あさり
いちご など



3月予定献立

令和6年度 名取みだそのこども園

日 曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
						力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
1 土	ビスケット	ごはん	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ てこぼん	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、砂糖、こま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	デコボン、ねぎ、人参、玉ねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース、えのきたけ、わかめ
3 月	野菜ジュース	めん	しょうゆラーメン 鶏の塩麹焼き 人参の甘煮 いちご	菱餅蒸しパン 牛乳	パイ菓子	病きそばめん、米粉、砂糖、米こうじ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム	いちご、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、わかめ
4 火	チーズ	ごはん	心さわらのみかん風味焼き ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 パナナ	♡きのこパスタ 牛乳	サンドビスケット	米、スパゲティ、油、すりこごま、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ベーコン	バナナ、ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、みかん果汁、しめじ
5 水	サンドビスケット	ごはん	豆腐のすき煮 ほうれん草のみそ汁 桃缶	パウムクーヘン 牛乳	みかんゼリー	米、パウムクーヘン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、凍り豆腐	もも缶、白菜、もやし、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、人参
6 木	クラッカー	ごはん	かれのい田楽焼き かぼちゃサラダ 沢煮桜 パナナ	♡フルーチェ	せんべい、麦茶	米、マヨドレ、ごま	牛乳、かれのい、豚こま、みそ	バナナ、かぼちゃ、人参、みかん缶、パン缶、たけのこ、きゅうり、さやえんどう、切干大根、干しいたけ
7 金	ヨーグルト	ごはん	クリームシチュー ほうれん草とコーンのツナサラダ オレシジ	♡魅ラスク 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、焼酎、グラニュー糖、マカロニ、すりこごま、油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	オレシジ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、白菜、コーン缶、ブロッコリー
8 土	ビスケット	ごはん	厚揚げと鶏肉の煮物 野菜スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳		米、じゃがいも、せんべい、片栗粉	牛乳、カルシウムヨーグルト、生揚げ、鶏もも肉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース
10 月	せんべい	ごはん	さばのみそ煮 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 いよかん	♡フルーツヨーグルト	パイ菓子	米、砂糖、春雨、すりこごま、ホイップクリーム	プレーンヨーグルト、さば、絹ごし豆腐、みそ	いよかん、もも缶、みかん缶、パン缶、人参、小松菜、ねぎ、わかめ、生姜
11 火	チーズ	ごはん	♡ぎょうざ丼 さつま汁 バナナ	◆手作りクッキー (チーズ) 牛乳	サンドビスケット	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ペビーチーズ、みそ、豆乳	バナナ、キャベツ、大根、コーン缶、にら、ねぎ、人参、わかめ
12 水	のむヨーグルト	めん	カレーうどん ポテトサラダ ♡ゼリー和え	♡かぼちゃドーナツ 牛乳	みかんゼリー	うどん、じゃがいも、ブロッコゼリー、ホットケーキ粉、揚げ油、マヨドレ、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ハム	パン缶、みかん缶、きゅうり、かぼちゃペースト、ねぎ、人参、しめじ、コーン缶、グリーンピース
13 木	クラッカー	ごはん	鮭のパン粉焼き ブロッコリーとささ身の和え物 洋風スープ パナナ	♡五平餅 牛乳	せんべい、麦茶	米、もち米、パン粉、砂糖、油、すりこごま	牛乳、鮭、鶏ささ身、ベーコン、みそ	バナナ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン缶、しめじ、ひじき
14 金	サンドビスケット	ごはん	肉豆腐 中華野菜スープ はっさく	♡たこ焼きポテト 牛乳	せんべい	フライドポテト、米、油、里芋、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、糸がき	はっさく、玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、スリムネギ、生姜、あおのり
15 土	ビスケット	ごはん	豆腐のミートソース煮 ココロスープ バナナ	カステラ 牛乳		米、カステラ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ブロッコリー
17 月	せんべい	ごはん	♡さばのカレー風味揚げ カラフルピーマン ♡豆腐と鮭のすまし汁 甘夏	♡マカロニきな粉 牛乳	パイ菓子	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、豆乳	牛乳、さば、絹ごし豆腐、ベーコン、きな粉	なつみかん、大根、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しめじ、あおのり、にんにく
18 火	チーズ	ごはん	ボークチャップ ♡サイコロスープ バナナ	♡お好み焼き 牛乳	サンドビスケット	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、油、天かす、砂糖	牛乳、豚こま	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、大根、れんこん、しめじ、スリムネギ、あおのり
19 水	サンドビスケット	ごはん	♡麻婆豆腐丼 ひじきサラダ 里芋のみそ汁 いよかん	♡ミニたい焼き (♡せんべい) 牛乳	みかんゼリー	米、ミニたい焼き、里芋、せんべい、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、赤みそ	いよかん、玉ねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、わかめ、コーン缶、ひじき、干しいたけ、生姜
20 木			春分の日					
21 金	ヨーグルト	ごはん	♡ボークカレー 春雨サラダ パン&みかん缶	わかめおにぎり 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、春雨、マヨドレ、すりこごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	パン缶、みかん缶、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、グリーンピース
22 土	ビスケット	ごはん	照り焼き丼 スパサラダ バナナ	せんべい 牛乳		米、せんべい、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	バナナ、ミックスベジタブル、玉ねぎ、刻みのり
24 月	せんべい	ごはん	かれのい照り焼き 人参しりしり けんちん汁 甘夏	♡蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、しらす、ごま油、砂糖	牛乳、かれのい、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、ツナ水煮缶	なつみかん、人参、大根、ねぎ、ごぼう
25 火	チーズ	ごはん	鶏のから揚げ 納豆和え 高野豆腐のみそ汁 パナナ	♡牛乳もち	サンドビスケット	米、里芋、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、みそ、きな粉、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、もやし、小松菜、ねぎ、人参、いんげん、生姜、刻みのり
26 水	サンドビスケット	ごはん	厚揚げの洋風生姜炒め かぶのコンソメスープ オレシジ	納豆チャーハン 牛乳	みかんゼリー	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆	オレシジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、グリーンピース、スリムネギ、ねぎ、生姜
27 木	クラッカー	ごはん	赤魚の煮つけ ブロッコリーのマヨしょうゆ和え 豚玉みそ汁 はっさく	カレーチーストースト 牛乳	せんべい、麦茶	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖	牛乳、赤魚、豚こま、とろけるチーズ、みそ	はっさく、もやし、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのきたけ、スリムネギ
28 金	のむヨーグルト	ごはん	中華風チキン 切干大根のハムサラダ わかめスープ パナナ	ぶどうゼリー (ライスクッキー) 豆乳飲料	せんべい	カップゼリー、米、ソフトクッキー、ごま油、マヨドレ	調製豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム	バナナ、玉ねぎ、わかめ、えのきたけ、人参、切り干し大根、生姜
29 土	ビスケット	ごはん	豚肉の塩昆布炒め 野菜スープ みかんゼリー	パウムクーヘン 牛乳		カップゼリー、米、パウムクーヘン、油	牛乳、豚こま	玉ねぎ、人参、もやし、ブロッコリー、しめじ、塩こんぶ
31 月	せんべい	ごはん	豚肉の生姜みそ炒め 豆腐のすまし汁 オレシジ	カステラ 牛乳	パイ菓子	米、カステラ、春雨、油、片栗粉	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、赤みそ	オレシジ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、生姜

※ () 内の献立は、以上見のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立実数	518	19.6	15.8	1.7
3歳以上児目標 (45%)	609	20~30.5	13.5~20.3	1.7
予定献立実数	618	24.4	20	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ♡♡はらいおん組さんのリクエストメニューです!