



3月 給食だよ!

陽射しが暖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。



1年間の食生活を振り返ってみましょう

いくつチェックがつかかな?

- 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!

旬の食材を使ったレシピ

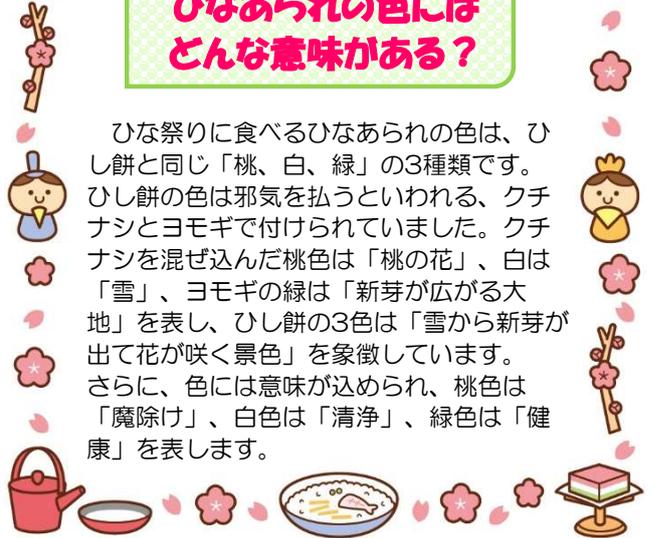


~菜の花とツナのごま和え~

【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く切って湯ゆでる。
・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	



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。



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。献立表のメニュー名の前に★マークがついている物がリクエストメニューとなっています。

旬の食材

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

3月予定献立



令和6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				(赤)	(黄)	(緑)
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1	土	味しらべ	ご飯	チキンキーマカレー ツナサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (ぼたぼた焼き) 牛乳	大豆 鶏ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ ごま油	玉ねぎ にんじん コーン トマト ほうれん草 もやし オレンジ
3	月	ソフトサラダせんべい	ご飯	* ひな祭り誕生会 * ちらし寿司 鶏肉のごま焼き かぶの味噌汁 フルーチェ	★ココア蒸しパン ★いちご 牛乳	いなり皮 鶏肉 牛乳 豆腐 ホイップクリーム	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 油 ベーキングパウダー	にんじん しいたけ きゅうり コーン のり かぶ わかめ パイン缶 もも缶 いちご
4	火	ヨーグルト	ご飯	生揚げと里芋の煮物 ツナサラダ バナナ (牛乳)	のりじゃこご飯 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ しらす 牛乳	ご飯 里芋 砂糖 マヨネーズ ごま油	大根 にんじん 小松菜 生菜 ブロッコリー コーン パナナ 青のり
5	水	白い風船	★食パン	★チキンシチュー マカロニサラダ オレンジ	★焼きそば 牛乳	鶏肉 豆腐 ハム 豚肉 牛乳	食パン 油 米粉 マカロニ マヨネーズ 中華麺 ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ きゅうり オレンジ キヤベツ もやし
6	木	揚げせんべい	ご飯	カレイの竜田揚げ 白和え わかめの味噌汁 パイナップル	焼きいも 牛乳	カレイ 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 しらす 砂糖 ごま さつまいも	春巻 にんじん 玉ねぎ 大根 えのき わかめ パイナップル
7	金	ビスコ	ご飯	★納豆そぼろ丼 きんぴられんこん バナナ	★きな粉蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 納豆 鶏ひき肉 きな粉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 しらす 米粉 ベーキングパウダー 油	にんにく 生巻 万能ねぎ れんこん にんじん いんげん パナナ
8	土	ぼたぼた焼き	ご飯	チキンのトマト煮 切干大根サラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) ショア	鶏肉 ツナ 飲むヨーグルト	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト 切干大根 生布 にんじん きゅうり オレンジ
10	月	クラッカー	ご飯	★赤魚の香味焼き ツナこぼろサラダ かぼちゃの味噌汁 パイナップル	鶏肉とたけのこの混ぜごはん 牛乳	赤魚 ツナ 油揚げ 鶏肉 牛乳	ご飯 マヨネーズ 砂糖 ごま	にんにく 万能ねぎ ごぼう きゅうり にんじん 大根 かぼちゃ ごぼう ねぎ パイナップル たりひご
11	火	ばりんこ	ご飯	★ポークカレー 菜の花ののり和え バナナ (牛乳)	★おからドーナツ 牛乳	豚肉 豆腐 豆腐	ご飯 油 カレールウ 米粉 ベーキングパウダー 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん しめじ あの花 もやし にんじん のり パナナ
12	水	ヨーグルト	★うどん	★鶏肉と油揚げのうどん きゅうりとハムのサラダ オレンジ	★サンドイッチ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏ささみ ハム チーズ 牛乳	うどん 春雨 ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	にんじん ごぼう せり きゅうり もやし オレンジ
13	木	アスパラガスビスケット	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 和風ポテトサラダ グレープフルーツ (牛乳)	★ゼリー和え	豚ひき肉 高野豆腐 ホイップクリーム	ご飯 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン のり グレープフルーツ みかん缶 もも缶
14	金	ぼたぼた焼き	ご飯	* お別れ会食 * わかめごはん ★鶏のからあげ ★フライドポテト 和え物 白菜とベーコンのスープ ゼリー	★スイートポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ ベーコン 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも じゃがいも	わかめ 生巻 にんにく ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 パセリ
15	土	味しらべ	ご飯	豚肉の甘みそ丼 かぼちゃサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳	豚肉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 かつまいも コーンフレーク マヨネーズ	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン かぼちゃ ブロッコリー オレンジ
17	月	ビスコ	ご飯	★トマトキーマカレー 春雨サラダ グレープフルーツ (牛乳)	りんごケーキ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ 春雨 ごま油 砂糖 米粉 片栗粉	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト きゅうり グレープフルーツ りんご
18	火	ヨーグルト	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き きのことそテー ★コーンスープ パナナ	★ボンデケーキ 牛乳	鮭 ベーコン 豆腐 ウインナー 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ じゃがいも 米粉 片栗粉	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ ブロッコリー コーン バナナ
19	水	ソフトサラダせんべい	★中華麺	★しょうゆラーメン 棒鶏鶏サラダ パイナップル	★ジャムサンド 牛乳	豚肉 鶏むね肉 牛乳	ごま油 ごま 砂糖 食パン バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし パイナップル
20	木			* 春分の日 *				
21	金	アスパラガスビスケット	ご飯	★煮込みハンバーグ 納豆サラダ 小松菜の味噌汁 パナナ	★きなこプリン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 納豆 ツナ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ごま 薬天	トマト キャベツ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ わかめ パナナ
22	土			* 卒園式 *				
24	月	マリービスケット	ご飯	★カレーチャーハン ★たんたんスープ パイナップル (牛乳)	にらチヂミ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 豆腐 しらす 牛乳	ご飯 油 ごま ごま油 米粉	玉ねぎ にんじん もやし にら パイナップル にら コーン
25	火	白い風船	ご飯	中華煮 しらすサラダ ★ココアバナナ	* らいおん組食育 * ★クッキー作り 牛乳	豚肉 豆腐 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 しらす マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー 油	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり えのき パナナ
26	水	味しらべ	★スバゲティ	★ミートソーススバゲティ ナムル風サラダ パナナ	★コーンビスタースト 牛乳	豚ひき肉 ハム ウインナー チーズ 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 米粉 ごま油 食パン	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし パナナ ピーマン コーン
27	木	揚げせんべい	ご飯	焼きがもどきのあんかけ 粉ふき芋 にらたまスープ オレンジ	カレーうどん風 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 卵 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ビーフン カレールウ	ひじき 玉ねぎ にんじん パセリ もやし えのき にら オレンジ
28	金	ヨーグルト	ご飯	たらのかき揚げ ほうれん草のお浸し じゃがいものみそ汁 パナナ (牛乳)	鶏めし 牛乳	たら かつお節 鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう 枝豆 ほうれん草 えのき コーン
29	土	ぼたぼた焼き	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 小松菜のマヨ和え オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) ショア	鶏肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー パセリ 小松菜 にんじん もやし コーン オレンジ
31	月	クラッカー	ご飯	鶏肉のカレー焼き 納豆和え ミネストローネスープ グレープフルーツ (牛乳)	たご焼き風ポテト 牛乳	鶏肉 納豆 ベーコン 牛乳 かつお節	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも オリブ油 片栗粉	にんにく 小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ トマト グレープフルーツ キャベツ ねぎ あおのり



※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※★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。

12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	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	530	18.3	17	1.5
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.7
予定献立栄養量	618	22.7	20.4	1.8