



# 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子どもとともに振り返ってみましょう。

## ひなまつり

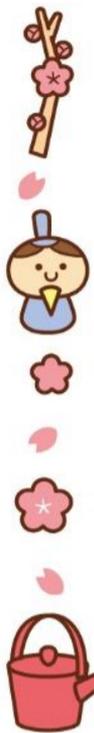


3月3日「ひな祭り」は桃の花咲く時期であることから【桃の節句】とも言われています。ひな祭りの由来のひとつに、3月初めの巳の日に身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとする中国からの風習が伝わってきたそうです。女の子の健やかな成長を願う行事です。



## 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

いくつチェックがつくかな?

- 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!



## リクエスト給食について

住吉台こども園では、きりん組さんのリクエストを取り入れて3月の献立を作成しました。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!

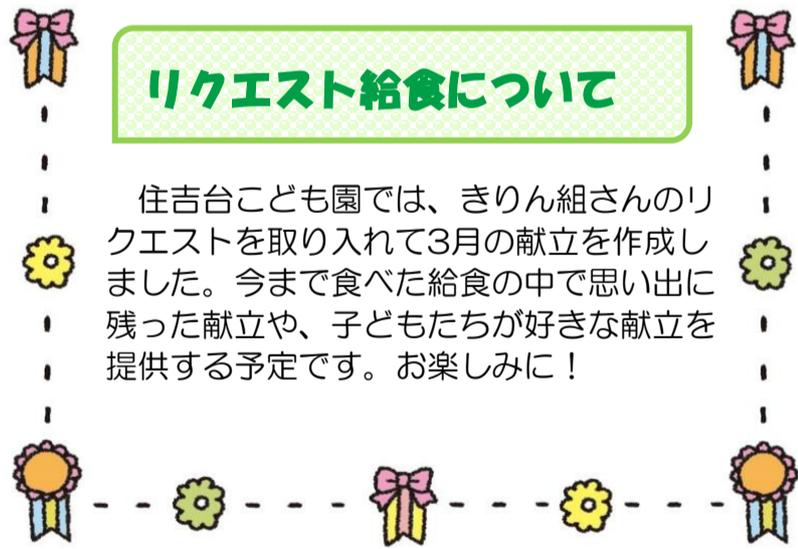
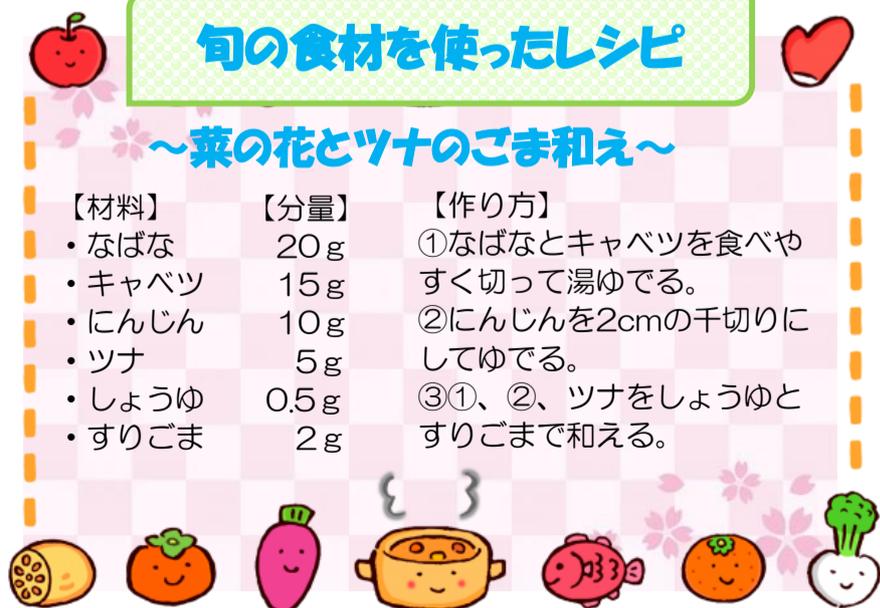
## 旬の食材を使ったレシピ

### ~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	

## 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



令和6年度



# 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	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 チンゲン菜とコーンの中華和え バナナ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚肉、牛乳、ひじき	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生姜、にんにく、チンゲン菜、コーン、バナナ
3	月	ソフトせんべい 野菜ジュース	春ちらし 寿司	～誕生会～ 鶏肉のマーマレード焼き 春キャベツサラダ 花魁のすまし汁 いちご	ひなゼリー (サラダせんべい)	えび、卵、海苔、桜でんぶ、 鶏肉、ハム、わかめ、ヨーグルト	米、砂糖、花魁、マヨネーズ	絹さや、人参、菜の花、いちご
4	火	せんべい	ボーク カレー	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	焼きそば 牛乳	豚肉、ハム、卵、ヨーグルト、牛乳	米、じゃが芋、カレールウ、マヨネーズ、バターロール、中華種	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし
5	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	ココアワッフル (ウエハース) 牛乳	豆腐、豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、ほうれん草、もやし、オレンジ
6	木	ゼリー	ロール パン	★ハンバーグ スティック野菜 コンスープ りんご	炊き込みごはん 牛乳	鶏挽肉、豚挽き肉、卵、牛乳、油揚げ	ロールパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、りんご、ごぼう
7	金	カルシウムせんべい りんごジュース	ごはん	タラのポテト焼き きんぴら風味噌汁 グレープフルーツ	コロコロ揚げ 牛乳	たら、牛乳、鶏挽肉、高野豆腐、きな粉	米、じゃが芋、マヨネーズ、里芋、ごま油、砂糖、片栗粉、サラダ油	人参、玉ねぎ、コーン、蓮根、グレープフルーツ
8	土	ウエハース 牛乳	ごはん	肉豆腐 さつま芋サラダ バナナ	サンドせんべい 甘辛焼き 牛乳	豚肉、豆腐、ハム、ヨーグルト、牛乳	米、しらたき、サラダ油、砂糖、さつま芋、マヨネーズ	白菜、長ねぎ、人参、いんげん、きゅうり、バナナ
10	月	サンドせんべい 牛乳	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き 中華きゅうり添え フレンチサラダ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (バタークッキー)	鮭、ヨーグルト	米、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト
11	火	バタークッキー	中華丼	チキンサラダ 春雨サラダ パイナップル	フレンチトースト	豚肉、なると、ささみ、ベーコン、わかめ、牛乳、卵	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、春雨、食パン、バター、ホイップ	白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、生姜、きぬさや、キャベツ、トマト、パイナップル
12	水	ウエハース 牛乳	ごはん	白身魚の磯辺揚げ 小松菜とコーンの和え物 なめこ汁 オレンジ	焼き芋 乳酸菌飲料	たら、卵、青のり、豆腐、乳酸菌飲料	米、薄力粉、サラダ油、ごま油、ごま、さつま芋	小松菜、コーン、人参、きゅうり、なめこ、ねぎ、オレンジ
13	木	いちごフルーチェ	食パン	★クリームシチュー アスパラベーコン炒め バナナ	～きりん組食育～ クッキー 牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳、卵	食パン、じゃが芋、バター、薄力粉、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、アスパラ、ピーマン、バナナ
14	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	ひじき入り玉子焼き 豆菜サラダ きのこの味噌汁 りんご	焼うどん	卵、ひじき、大豆、ツナ、豆腐、豚肉、かつお節	米、砂糖、ごま油、うどん、サラダ油	人参、玉ねぎ、小松菜、えのきだけ、しめじ、なめこ、りんご、キャベツ
15	土	サラダせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース ほうれん草ともやしのしらす和え バナナ	せんべい バタークッキー 牛乳	豚肉、しらす、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉	生姜、ピーマン、パプリカ、たけのこ、人参、ほうれん草、もやし、バナナ
17	月	ソフトせんべい	ごはん	赤魚の煮付け 青菜のお浸し おくずかけ パイナップル	カステラ (クッキー) 牛乳	赤魚、牛乳	米、砂糖、そうめん、里芋、油麩、片栗粉	生姜、小松菜、人参、なす、三つ葉、パイナップル
18	火	チョコウエハース 牛乳	ロール パン	照り焼きチキン スティック野菜 スパゲッティサラダ バナナ	味噌焼きおにぎり 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳	ロールパン、砂糖、マヨネーズ、スパゲッティ	きゅうり、人参、キャベツ、コーン、バナナ
19	水	ビスケット 牛乳	★しょう 油 ラーメン	～お別れ会～★エビフライ ★ポテトサラダ ミニトマト グレープフルーツ	★パフェ	焼き豚、なると、えび、卵	中華種、薄力粉、パン粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ	ほうれん草、コーン、ねぎ、人参、きゅうり、グレープフルーツ、バナナ
20	木			春分の日				
21	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	雷豆腐 ひじきのナムル 中華スープ ヨーグルト	おこし風フレーク 牛乳	豆腐、ひじき、豚肉、えび、ヨーグルト、牛乳	米、ごま油、砂糖、ワントンの皮、バター、コーンフレーク	人参、しめじ、ねぎ、きゅうり、もやし、チンゲン菜
22	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ウエハース 青のりせんべい 牛乳	豚肉、牛乳、ひじき	米、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ
24	月	サラダせんべい	肉味噌 納豆丼	小松菜のしらす和え さつま汁 パイナップル	今川焼き 牛乳	豚挽き肉、納豆、海苔、しらす、かつお節、豚肉、豆腐	米、さつま芋、サラダ油、しらたき	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、小松菜、もやし、ごぼう、ねぎ、パイナップル
25	火	ビスケット 野菜ジュース	ごはん	さばの竜田揚げ 菜の花のお浸し キャベツの味噌汁 バナナ	しらすとコーンのチー ズトースト	さば、カニカマ、かつお節、生揚げ、しらす、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、食パン、マヨネーズ	生姜、菜の花、キャベツ、ねぎ、バナナ、コーン
26	水	ゼリー	食パン	チーズはんぺんフライ アスパラ添え ミネストローネ りんご	はらこ飯風	はんぺん、チーズ、卵、大豆、ベーコン、鮭	食パン、薄力粉、パン粉、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、米、砂糖	玉ねぎ、人参、ベーコン、にんにく、トマト缶、りんご
27	木	せんべい 牛乳	ピビンバ	チョレギサラダ わかめスープ ヨーグルト	★ナポリタン 牛乳	豚挽き肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳、ベーコン、海苔、わかめ	米、サラダ油、砂糖、ごま油、スパゲッティ	生姜、ほうれん草、もやし、キャベツ、トマト、きゅうり、ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、人参、ピーマン
28	金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	カレイの煮付け わかめの生姜煮 カミカミサラダ オレンジ	スイートポテト ココア	かれい、わかめ、昆布、牛乳、卵	米、砂糖、ごま油、ごま、さつま芋、バター	生姜、切干大根、人参、チンゲン菜、オレンジ
29	土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ バナナ	チョコウエハース 塩せんべい 牛乳	生揚げ、豚肉、ツナ、わかめ、牛乳	米、ごま油	人参、玉ねぎ、いんげん、生姜、にんにく、小松菜、きゅうり、バナナ
31	月	サンドせんべい	ごはん	★鶏肉のから揚げ コロコロトマト 蓮根と水菜のシャキシャキサラダ 甘夏	★青のりフライドポテト 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳、青のり	片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま、砂糖、じゃが芋	生姜、蓮根、水菜、甘夏



※( )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	530	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	513	18.1	17.9	1.4
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	577	21.0	19.3	1.4

・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。