



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

いくつチェックがつかない?

- 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事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 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



3月 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き いんげんのおかか和え 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節	米、サラダ油	オレンジ、だいこん、玉ねぎ、いんげん、だいこん、だいこんの葉、しょうが
3	月	牛乳 カルシウムせん	ごはん	誕生会 彩り混ぜご飯 ハンバーグ ブロッコリーの小エビ和え 菜の花のすまし汁 ひな祭りゼリー	カルピス ひなあられ	牛乳、豚挽き肉、豆腐、豆腐、カルピス、鶏ひき肉、干しエビ、かつお節	米、砂糖、米粉、焼き麩、ごま	ブロッコリー、玉ねぎ、菜の花、にんじん、さやえんどう、しょうが
4	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの煮つけ ほうれん草の海苔和え ごぼうとじゃがいものみそ汁 オレンジ	(牛乳) チヂミ	牛乳、たら、豆腐、豆腐、みそ、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ごまつな、にら、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しょうが
5	水	牛乳 クッキー	食パン	ミートオムレツ 添え野菜 トマトスープ パナナ	(牛乳) じゃこごはん	牛乳、卵、豚挽き肉、チーズ、しらす、かつお節、昆布、青のり	米、食パン、じゃがいも、サラダ油、ごま	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、スナップエンドウ、にんじん、トマト、キャベツ
6	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	★豚かつ 白菜とツナのごま和え けんちん汁 パイナップル	牛乳 きな粉ラスク	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、卵、豚肉、きな粉、油揚げ	米、食パン、さつまいも、サラダ油、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、ごま油、コーンフレーク、ごま	パイナップル、白菜、大根、にんじん、ねぎ、ごぼう
7	金	湯冷まし ヨーグルト	ごはん	カレーライス(非常食使用) エッグサラダ グレープフルーツ	牛乳 りんごケーキ	牛乳、豚肉、卵、加糖練乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	バナナ、玉ねぎ、りんご、キャベツ、にんじん
8	土	牛乳 マリービスケット	ごはん	鶏の海苔焼き いんげんのごま和え 厚揚げと大根のみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、みそ、焼きのり	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	バナナ、だいこん、いんげん、にんじん、にんにく、しょうが
10	月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	厚揚げの中華炒め ビーフン汁 オレンジ	(牛乳) たご焼き風揚げボール	牛乳、厚揚げ、豆腐、豚肉、しらす、かつお節、青のり	米、米粉、ビーフン、サラダ油、片栗粉、ごま油	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、ねぎ、にら、しめじ
11	火	牛乳 塩せんべい	麺	お別れ会 しょうゆラーメン シュウマイ 添え野菜 フルーツポンチ	(牛乳) ポップコーン	牛乳、豚肉、焼き豚、なると、わかめ	中華麺、さつまいも、シュウマイの皮、サラダ油、片栗粉	れんこん、みかん缶、キャベツ、桃缶、キウイ、ほうれん草、ねぎ、パイ、コーン、しいたけ、しょうが
12	水	牛乳 Caウエハース	食パン	たらのフライ 添え野菜 かぶとベーコンのスープ グレープフルーツ	(牛乳) 菜飯おにぎり	牛乳、たら、卵、ベーコン	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、小麦粉、サラダ油	グレープフルーツ、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、かぶの葉、玉ねぎ、レモン果汁
13	木	湯冷まし チーズ	ごはん	松風焼き 切り干し大根のうま煮 すまし汁 パナナ	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳、あかうお、みそ、牛乳、青のり	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	バナナ、ごまつな、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、切り干し大根
14	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、赤魚、みそ	米、ごま油、砂糖	オレンジ、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、わかめ
15	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豆腐の野菜そぼろ煮 じゃがいものみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	キウイ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが
17	月	牛乳 サンドせんべい	ごはん	豚肉の甘みそ丼 納豆と小松菜のコールスロー パナナ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、豚肉、納豆、ツナ、きな粉、みそ	米、マカロニ、砂糖、サラダ油、片栗粉	バナナ、ごまつな、たまねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン、コーン
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのチーズ焼き マッシュポテト はるさめスープ パイナップル	牛乳 バームクーヘン	牛乳、鮭、豆腐、粉チーズ、	米、じゃがいも、はるさめ、サラダ油、パン粉、ごま油、ごま	パイ、チンゲン菜、玉ねぎ、えのきたけ、にんにく
19	水	湯冷まし ヨーグルト	まるパン	★ハンバーガー コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 おはぎ	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、卵、牛乳、きな粉、ヨーグルト	まるパン、米、砂糖、パン粉、サラダ油、片栗粉、ごま	オレンジ、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、にんじん、サニーレタス
20	木			春分の日				
21	金	牛乳 ウエハース	ごはん	カレイの磯辺焼き ほうれん草のナムル じゃがいもと豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	カラフルカップ	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、わかめ、青のり	米、じゃがいも、砂糖、米粉、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、バナナ、にんじん、みかん缶、ねぎ、コーン缶、キウイ、いちごジャム
22	土			卒園式				
24	月	牛乳 甘辛せんべい	うどん	★カレーうどん(非常食使用) ひじきのツナ酢和え オレンジ	(牛乳) 芋もち	牛乳、たら、豆腐、大豆、豚挽き肉、卵、みそ、ひじき、青のり	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、片栗粉	オレンジ、にんじん、もやし、玉ねぎ、いんげん、ねぎ
25	火	湯冷まし フルーチェ	ごはん	たらのごまマヨ焼き 野菜豆 豆乳坦々スープ グレープフルーツ	牛乳 クッキー	牛乳、たら、豆腐、大豆、豚肉、卵、みそ、刻み昆布	米、小麦粉、バター、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま	グレープフルーツ、にんじん、もやし、すりごま、ごぼう、にら、万能ねぎ
26	水	牛乳 塩せんべい	食パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 マカロニトマトスープ バナナ	(牛乳) ★チュモツパ	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、焼きのり	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、ごま油、片栗粉、サラダ油、ごま	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、大根、ホールトマト、マーマレード、にんにく
27	木	牛乳 カルシウムせん	ごはん	マーボー豆腐丼 ひじきとさつまいもの炒り煮 パイナップル	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ひじき	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	パイナップル、桃缶、みかん缶、ねぎ、にんじん、バナナ、さやえんどう、しょうが
28	金	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	赤魚の竜田揚げ 菜の花とツナのごま和え もやしと人参のみそ汁 パナナ	(牛乳) 焼うどん	牛乳、赤魚、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、青のり	うどん、米、片栗粉、ごま油、サラダ油、ごま	バナナ、にんじん、菜の花、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ごまつな、にんじん、しょうが
29	土	牛乳 ウエハース	スパゲティ	ミートスパゲティ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、ハム、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖
31	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	★ハヤシライス ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳、豚肉、ツナ、しらす、わかめ	米、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、米粉、ごま油、すりごま	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、コーン

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

※★マークはらいおん組のリクエストメニューです。

3月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	550	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	534	21.9	19.5	1.5
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	621	25.8	22.8	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。