

# 3月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 水	ごはん・のりふりかけ イカナゲット・㊟ポテトフライ 菜花マヨゴマ和え	牛乳 ミニ肉まん	イカ 高野豆腐 みそ さば削り節 牛乳	菜花 人参 コーン 小松菜 ねぎ のり ブルー	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	517 18.7	22 1.4
2 木	ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ ほうれん草ごま和え	牛乳 ひなあられ	たまご 豆腐 鶏肉 かまぼこ はんぺん さば削り節 ジョア	ほうれん草 人参 わかめ しめじ えのきたけ コーン	米 サラダ油 花麩	503 18.0	12.5 2.1
3 金	ごはん とりにくごま照り焼き ひじき枝豆サラダ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	ひじき 人参 枝豆 小松菜 ねぎ 椎茸 サンフルーツ	米 砂糖 サラダ油	526 22.6	19.6 1.2
6 月	ごはん 豆腐豚肉の旨煮 こんにやく煮	牛乳 さくら餅	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	生姜 人参 ブロccoli 椎茸 クリームコーン缶詰 玉ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	482 18.6	15.4 1.4
7 火	ごはん きんぴら肉だんご じゃこ油揚げ野菜和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 ちりめんじゃこ たまご さば削り節 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 もずく 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ いちご	米 ごま油 砂糖 ごま	479 17.4	14.1 0.9
8 水	ごはん・のりふりかけ お豆腐野菜のナゲット・フライポテト ほうれん草えのきのおひたし	豚汁 はちみつヨーグルト	豆腐 さかなすり身 かまぼこ 豚肉 油揚げ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 えのきたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油	445 17.7	18.4 1.7
9 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜ツナの和え物	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋	477 18.6	17.3 1.8
10 金	しょう油ラーメン 海鮮いかきゃべつ焼き 菜花のゴマコーンと和え	牛乳 イチゴクレープ	焼豚 なた巻き いか なた巻き かつお節 牛乳 さば削り節	もやし ねぎ コーン キャベツ 菜花 人参	中華麺 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	506 17.8	19.7 2.1
13 月	牛丼 ごぼうサラダ 小松菜たまごはんぺん汁	牛乳 茹で枝豆	牛肉 はんぺん たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 きゅうり コーン 小松菜 しめじ 豆苗 いちご /	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	463 20.8	19.7 1.5
14 火	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 南瓜のそぼろ煮	牛乳 春のプチケーキ	メルルーサ 鶏肉 牛乳	とうもろこし缶詰 南瓜 枝豆 人参 しめじ コーン 大根	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	573 22.0	23.1 1.6
15 水	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ ひじき五目煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 減塩さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	ひじき 人参 小松菜 たけのこ水煮 椎茸 清見オレンジ のり	米 大豆油 白滝 ごま 砂糖	458 19.2	19.1 1.1
16 木	ごはん ブリ甘辛煮 ほうれん草かまぼこ和え	牛乳 さつまポテト	ブリ かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 水煮なめこ ねぎ わかめ	米 ごま ごま油	528 18.4	18.4 1.6
17 金	手巻き寿司 ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け	牛乳 アパンマンせんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉 なた巻き	のり きゅうり 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	481 18.7	18.8 2.1
20 月	ごはん ヘルシーミートローフ 切り干し大根五目煮	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 木綿豆腐 たまご 生揚げ 水煮大豆 牛乳 みそ さば削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン 切干大根 しめじ ねぎ 椎茸 小松菜 南瓜 大根 /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ほうとう	573 21.7	18.5 1.8
22 水	ごはん いわしごまみそ煮 パリパリサラダ	牛乳 ふかし芋	いわし かまぼこ 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 いちご /	米 砂糖 ごま油 カリタリア	495 20.4	14.4 1.2
23 木	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目和え	牛乳 豆乳ドーナツ	鶏肉 たまご 納豆 かつお節 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	米 薄力粉 片栗粉 大豆油	524 22.7	18.4 2.4
24 金	やわらか食パン・メープル&マーガリン ホタテグラタン キラキラきんぴら	牛乳 クラッカー	ホタテ貝 減塩さつま揚げ 鶏肉 あさり水煮 牛乳	人参 れんこん いんげん しめじ きゃべつ コーン 白菜	食パン メープル&マーガリン 白滝 サラダ油 砂糖 スパゲティ	469 17.9	16.2 1.8
27 月	ごはん さわらみそマヨ焼き ポパイソテー	牛乳 プリンアラモード	さわら みそ 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 大根 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 バター 小麦粉 エッグケアマヨネーズ	528 21.7	19.9 1.6
28 火	ごはん 炒り豆腐 ツナナムル	牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	491 19.2	21.7 1.6
29 水	ごはん・のりふりかけ タラバジルフライ じゃが芋そぼろ煮	牛乳 イチゴジャムサンド	タラ 鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	枝豆 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 のり えのきたけ ブルー	米 大豆油 パン粉 じゃが芋 砂糖	462 17.3	13.2 1.5
30 木	十六穀米ごはん ドライカレー 春雨サラダ	牛乳 ソーファルヨーグルト	豚肉 水煮大豆 たまご かまぼこ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース トマトジュース きゅうり いちご /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 春雨	492 19.5	15.2 1.4
31 金	みそ煮込みうどん チキン南蛮 ひじきツナマリネ	牛乳 玄米小丸せんべい	豚肉 なた巻き みそ 油揚げ さば削り節 鶏肉 ツナ 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう ひじき きゅうり	うどん 片栗粉 砂糖 サラダ油	527 18.6	17.8 2.1

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

# 3月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g
1水	ごはん・のりふりかけ イカナゲット・◎ポテトフライ 菜花マヨゴマ和え	牛乳 ミニ肉まん	イカ 高野豆腐 みそ さば削り節 牛乳	菜花 人参 コーン 小松菜 ねぎ のり ブルー	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 エッグアミノ酸	659	21.9
2木	ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ ほうれん草ごま和え	牛乳 ひなあられ チーズカマボコ	たまご 豆腐 鶏肉 かまぼこ はんぺん さば削り節 ショア	ほうれん草 人参 わかめ しめじ えのきたけ コーン	米 サラダ油 花麩	581	13.8
3金	ごはん とりにくごま照り焼き ひじき枝豆サラダ	牛乳 三色だんご	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	ひじき 人参 枝豆 小松菜 ねぎ 椎茸 サンフルーツ	米 砂糖 サラダ油	22.0	2.8
6月	ごはん 豆腐豚肉の旨煮 こんにゃく煮	牛乳 さくら餅	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 クリームコーン缶詰 玉ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	562	17.4
7火	ごはん きんぴら肉だんご じゃこ油揚げ野菜和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 ちりめんじゃこ たまご さば削り節 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 もずく 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ いちご	米 ごま油 砂糖 ごま	577	17.4
8水	ごはん・のりふりかけ お豆腐野菜のナゲット・フライポテト ほうれん草えのきのおひたし	はちみつヨーグルト	豆腐 さかなすり身 かまぼこ 豚肉 油揚げ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 えのきたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油	570	23.9
9木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜ツナの和え物	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋	602	20.3
10金	しょう油ラーメン 海鮮いかきゃべつ焼き 菜花のゴマコーンと和え	牛乳 イチゴクレープ	焼豚 なた巻き いか なた巻き かつお節 牛乳 さば削り節	もやし ねぎ コーン キャベツ 菜花 人参	中華麺 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 エッグアミノ酸	581	21.7
13月	牛丼 ごぼうサラダ 小松菜たまごはんぺん汁	牛乳 茹で枝豆	牛肉 はんぺん たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 きゅうり コーン 小松菜 しめじ 豆苗 いちご /	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	557	22.7
14火	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 南瓜のそぼろ煮	牛乳 春のプチケーキ	メルルーサ 鶏肉 牛乳	とうもろこし缶詰 南瓜 枝豆 人参 しめじ コーン 大根	米 サラダ油 砂糖 エッグアミノ酸	654	25.2
15水	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ ひじき五目煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 減塩さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	ひじき 人参 小松菜 たけのこ水煮 椎茸 清見オレンジ のり	米 大豆油 白滝 ごま 砂糖	574	23.3
16木	ごはん ブリ甘辛煮 ほうれん草かまぼこ和え	牛乳 さつまポテト	ブリ かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 水煮なめこ ねぎ わかめ	米 ごま ごま油	581	18.9
17金	手巻き寿司 ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け	牛乳 青のり小魚 アンパンマンせんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉 なた巻き	のり きゅうり 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 エッグアミノ酸	643	24.6
20月	ごはん ヘルシーミートローフ 切り干し大根五目煮	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 木綿豆腐 たまご 生揚げ 水煮大豆 牛乳 みそ さば削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン 切干大根 しめじ ねぎ 椎茸 小松菜 南瓜 大根 /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ほうとう	665	20.5
22水	ごはん いわしごまみそ煮 パリパリサラダ	牛乳 ふかし芋	いわし かまぼこ 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 いちご /	米 砂糖 ごま油 カリタリア	570	15.2
23木	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目と和え	牛乳 豆乳ドーナツ	鶏肉 たまご 納豆 かつお節 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	米 薄力粉 片栗粉 大豆油	591	19.5
24金	やわらか食パン・メープル&マーガリン ホタテグラタン キラキラさんびら	牛乳 カムカムこんにゃく クラッカー	ホタテ貝 減塩さつま揚げ 鶏肉 あさり水煮 牛乳	人参 れんこん いんげん しめじ きゃべつ コーン 白菜	食パン メープル&マーガリン 白滝 サラダ油 砂糖 スパゲティ	563	20.1
27月	ごはん さわらみそマヨ焼き ポパイソテー	牛乳 プリンアラモード	さわら みそ 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 大根 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 バター 小麦粉 エッグアミノ酸	616	22.1
28火	ごはん 炒り豆腐 ツナナムル	牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	598	25.0
29水	ごはん・のりふりかけ タラバジルフライ じゃが芋そぼろ煮	牛乳 イチゴジャムサンド	タラ 鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	枝豆 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 のり えのきたけ ブルー	米 大豆油 パン粉 じゃが芋 砂糖	625	15.3
30木	十六穀米ごはん ドライカレー 春雨サラダ	ソフールヨーグルト	豚肉 水煮大豆 たまご かまぼこ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース トマトジュース きゅうり いちご /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 春雨	556	16.7
31金	みそ煮込みうどん チキン南蛮 ひじきツナマリネ	牛乳 ブドウグミ 玄米小丸せんべい	豚肉 なた巻き みそ 油揚げ さば削り節 鶏肉 ツナ 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう ひじき きゅうり	うどん 片栗粉 砂糖 サラダ油	662	21.0

\* 勿資の都合により、献立を変更することがあります。

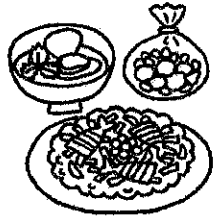
年長組 給食食数 1号認定子ども 13回  
(卒園式まで) 2号認定子ども 13回

年中組・年少組 給食食数 1号認定子ども 17回  
2号認定子ども 23回



# 食育だより

令和5年3月



きびしい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしましょう。

3月3日はひな祭り。桃の節句と言われ、ひな人形を飾り、桃の花を飾る風習があります。女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。ひな祭りのお祝いの料理とその意味を紹介します。



## ひなあられ



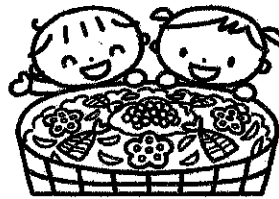
米や砕いた菱餅から作られるカラフルなお菓子で、「元気に育つように」という願いが込められています。関東では、甘い味付け。関西はしょっぱい味付けが特徴です。

## ちらし寿司

「長寿」を意味するエビ、「見通しが立つ」といわれるレンコン、「まめに働く」という意味がある豆を使ったちらし寿司は縁起が良く、ひな祭りの料理の定番となっています。見た目が華やかなちらし寿司は、女の子のお祝いごとに人気があるごちそうです。

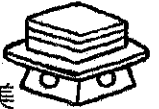
## はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になる貝殻だけがぴたりと合うことから、「良縁」「しとやかさ」などの象徴とされています。女の子の健やかな成長と幸せを願うひな祭りならではの食事です。



## 菱餅

菱餅は、赤・白・緑の3色が美しい菱型のお餅で、「魔除け」「子孫繁栄」「健康」などの意味があります。



この1年間、給食や家庭の食生活をふり返って、〇が何個つくかな？

- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？ (〇・×)
- ②一日3食、きちんと食べましたか？ (〇・×)
- ③好き嫌い、食わず嫌いは減りましたか？ (〇・×)
- ④おやつは、時間と量を決めて食べましたか？ (〇・×)
- ⑤食事をする前に、手を洗いましたか？ (〇・×)
- ⑥『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをして食べましたか？ (〇・×)
- ⑦感謝して食べることができましたか？ (〇・×)
- ⑧食事はよくかんで食べましたか？ (〇・×)
- ⑨食事の準備や後片付けを手伝いましたか？ (〇・×)
- ⑩家族や友だちと楽しく食べられましたか？ (〇・×)

・食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも〇がつかないところは、これから見直すようにしましょう。

## 栄養バランスのよい食事って？

『主食・主菜・副菜・汁物』をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするときに、右のような4つの項目をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



※汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

※成長期の子どもには、牛乳や乳製品、乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。