

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 蛋白質g	脂質g 塩分g
1 火	ごはん 中華野菜たまごスープ サバカレーみそ味焼き 肉じゃが でこぼん 牛乳	牛乳 クラッカー	さば 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 えのきたけ もやし でこぼん	米 サラダ油 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油	517 20.9	21.8 1.8
2 水	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ ひじきツナマリネ コーンコンソメスープ デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 ととやき	いわし ツナ たまご チーズ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり クリームコーン缶詰 玉ねぎ 豆苗 のり	米 大豆油 パン粉 砂糖 サラダ油 片栗粉	477 19.1	18.2 1.9
3 木	ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ 菜花コーンごまマヨ和え 梅かまぼこおすまし 三色花ゼリー 牛乳	牛乳 ひなあられ	豆腐 鶏肉 豚肉 はんぺん かまぼこ さば削り節 牛乳	菜花 人参 コーン わかめ えのきたけ	米 サラダ油 ごま エッグアマネーズ 砂糖	ひな祭り献立 506 18.6	17.6 2.4
4 金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン メンチカツ しらす入りサラダ ブルーベリージャム&マーガリン シチュー イチゴ 牛乳	牛乳 さくら餅	牛乳 しらす干し 鶏肉 豚肉	人参 大根 りんご しめじ コーン いちご	食パン オリーブ油 ブルーベリージャム&マーガリン サラダ油 砂糖	493 18.9	16.5 1.7
7 月	ごはん 豆腐ブロックリー旨煮 こんにゃく煮 ポトフ チーズ 牛乳	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 キャベツ 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	523 18.2	21.1 1.9
8 火	ごはん 和風鶏肉きんぴら包み ほうれん草ごま和え かまぼこ豆腐スープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 お米deガト-ショコラ	鶏肉 かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ あさつき ブルーン ごぼう	米 砂糖 ごま	497 19.9	16.8 1.9
9 水	ごはん いわしの梅煮 油揚げと野菜の和え物 ほうとう ヨーグルト 牛乳	ジョアマスカット 玄米小丸せんべい	いわし 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 もやし 南瓜 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま油 ほうとう	548 23.0	17.4 1.8
10 木	ごはん 鶏肉オレンジ焼き 切干大根昆布五目煮 フォーガー イチゴ 牛乳	牛乳 豆乳プリン	鶏肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳	にんにく 生姜 切干大根 人参 細切り昆布 もやし いんげん 小松菜 ねぎ いちご /	米 マーメレード 砂糖 サラダ油 米麺	519 22.1	18.4 1.1
11 金	カレーうどん はんぺんアオサフライ 中華かまぼこサラダ 豆乳パンナコッタイゴ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 なたと巻き 牛乳 はんぺん かまぼこ さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり 枝豆 あおさ	うどん 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま油	493 17.0	13.9 2.7
14 月	十六穀米 ハヤシライスソース ほうれん草菜花しらす和え ヤクルト元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 菜花 ほうれん草 コーン	十六穀米 米 サラダ油 ごま	544 20.3	17.6 2
15 火	ごはん マーボー豆腐 みそこんにゃく煮 ひじき五目煮 清見オレンジ 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	木綿豆腐 豚肉 みそ 減塩さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 干しひじき 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 白滝	510 19.8	16.6 2.5
16 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテト 切干大根のマリネ トマトたまごスープ デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	タコ かまぼこ たまご ベーコン チーズ 牛乳	切干大根 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油 片栗粉	485 18.9	22.1 2.2
17 木	ごはん さばの生姜煮 ブロッコリーコーンマヨゴマ和え 大根もずくみそ汁 プチグレーゼリーFe 牛乳	牛乳 クレープ	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	生姜 ブロッコリー コーン 大根 もずく	米 ごま 砂糖 エッグアマネーズ	566 21.3	24.2 1.4
18 金	ちらし寿司 ヘルシーから揚げ きゅうり中華漬け 中華コーンスープ お祝いロールケーキ りんごジュース	牛乳 ソフトせんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉	のり きゅうり クリームコーン缶詰	年長組お別れリクエスト献立 エッグアマネーズ 片栗粉 米 砂糖 ごま ごま油	519 18.4	21.3 2.6
22 火	ごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー味 けんちん汁 アセロラミルクゼリー 牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 えのきたけ 大根 ねぎ	米 サラダ油 里芋	516 18.2	17.8 2
23 水	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草もやしおひたし 中華コーンスープ デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 おはぎ	木綿豆腐 豚肉 たまご かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	538 20.2	19 2.1
24 木	ごはん メルルーサコーンマヨ焼き ジャコ油揚げ野菜和え 洋風おでんスープ いちご 牛乳	牛乳 チーかま	メルルーサ 油揚げ 牛乳 鶏肉 野菜さつま揚げ かまぼこ さば削り節 ちりめんじゃこ / イチゴ	どうもろこし缶詰 人参 キャベツ 大根 昆布	米 サラダ油 ごま油 エッグアマネーズ 砂糖 ごま	460 26.2	16.2 2.3
25 金	十六穀米 ドライカレー チーバくん厚焼き玉子 白滝きんぴら ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン	豚肉 水煮大豆 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース えのきたけ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 いんげん ブルーン /	483 17.8	16.9 1.4
28 月	豚丼 ツナナムル 和風もずくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 イチゴジャムサンド	豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし もずく 大根 オレンジ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	510 20.6	18.3 1.7
29 火	十六穀米 チキンカレー ほうれん草かまぼこ和え ミニお好み焼き プチアセロラゼリーFe 牛乳	牛乳 塩せんべい チーズ	鶏肉 豚肉 かつお節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 コーン 青のり	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 ごま	502 17.6	18.3 1.6
30 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐の磯辺揚げ・◎ポテト いりとり ワンタンスープ デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 クリームパン	豆腐 魚すり身 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	人参 れんこん 鰯元 小松菜 玉ねぎ もやし のり	米 じゃが芋 大豆油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	533 18.9	22.7 1.5
31 木	ごはん サーモン西京漬け焼き ひじき蓮根炒め煮 にんにくスープ チーズ 牛乳	アロエヨーグルト	トラウトサーモン 牛乳 水煮大豆 たまご 減塩さつま揚げ チーズ	干しひじき 人参 れんこん 小松菜 にんにく ねぎ	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	481 20.2	18.8 1.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

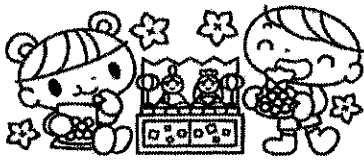
3月予定献立表

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・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 火	ごはん 中華野菜たまごスープ サバカレーみそ味焼き 肉じゃが 牛乳	牛乳 塩せんべい クラッカー	さば 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 えのきたけ もやし でこぼん	米 サラダ油 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油	629 23.2	24.5 2.1
2 水	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ ひじきツナマリネ	牛乳 ととやき	いわし ツナ たまご チーズ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり クリームコーン缶詰 玉ねぎ 豆苗 のり	米 大豆油 パン粉 砂糖 サラダ油 片栗粉	580 20.2	20.4 2.5
3 木	ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ 菜花コーンごまマヨ和え	牛乳 ひなあられ 果汁グミぶどう	豆腐 鶏肉 豚肉 はんぺん かまぼこ さば削り節 牛乳	菜花 人参 コーン わかめ えのきたけ	米 サラダ油 ごま エッグケアマネース 砂糖	ひな祭り献立 599 19.3	18.4 3.0
4 金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン メンチカツ しらす入りサラダ	牛乳 さくら餅 チーかま	牛乳 しらす干し 鶏肉 豚肉	人参 大根 りんご しめじ コーン いちご	食パン オリーブ油 ブルーベリージャム&マーガリン サラダ油 砂糖	年長組園外保育弁当 589 23.4	21.7 2.6
7 月	ごはん 豆腐ブロックリー旨煮 こんにゃく煮	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	生薬 人参 ブロccoli 椎茸 キャベツ 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	604 21.1	23.2 2.3
8 火	ごはん 和風鶏肉きんぴら包み ほうれん草ごま和え	牛乳 お米deガトショコラ	鶏肉 かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ あさつき プルーン ごぼう	米 砂糖 ごま	550 21.3	17.2 2.1
9 水	ごはん いわしの梅煮 油揚げと野菜の和え物	牛乳 玄米小丸せんべい かむカムこんにゃく	いわし 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 もやし 南瓜 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま油 ほうとう	621 25.0	18.1 2.3
10 木	ごはん 鶏肉オレンジ焼き 切干大根昆布五目煮	牛乳 豆乳プリン	鶏肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳	にんにく 生姜 切干大根 人参 細切り昆布 もやし いんげん 小松菜 ねぎ いちご	米 マーメイド 砂糖 サラダ油 米麺	608 25.8	20.4 1.3
11 金	カレーうどん はんぺんアオサフライ 中華かまぼこサラダ	牛乳 ミニたい焼き お魚アーモンド	豚肉 なたと巻き 牛乳 はんぺん かまぼこ さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり 枝豆 あおさ	うどん 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま油	608 22.7	17.5 3.7
14 月	十六穀米 ハヤシライスソース ほうれん草菜花しらす和え	牛乳 わらび餅	豚肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 菜花 ほうれん草 コーン	米 サラダ油 ごま	617 22.8	19.9 2.5
15 火	ごはん みそ豆腐 まごこんにゃく煮	牛乳 ブルーベリージャムサント	木綿豆腐 豚肉 みそ 減塩さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 干しひじき 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 白滝	603 22.9	18.6 3.2
16 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテト 切干大根のマリネ	牛乳 剣先するめ ソフトせんべい	タコ かまぼこ たまご ベーコン チーズ 牛乳	切干大根 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油 片栗粉	620 21.9	26.8 3.0
17 木	ごはん さばの生姜煮 ブロックリーコーンマヨゴマ和え	牛乳 クレープ	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	生姜 ブロccoli コーン 大根 もずく	米 ごま 砂糖 エッグケアマネース	624 23.0	24.9 1.7
18 金	手巻き寿司 ヘルシーから揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 甘口せんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉	のり きゅうり クリームコーン缶詰	年長組お別れリクエスト献立 エッグケアマネース 片栗粉 米 砂糖 ごま ごま油	585 20.9	23.2 2.9
22 火	ごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー一味	牛乳 クッキー	鶏肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 えのきたけ 大根 ねぎ	米 サラダ油 里芋	603 24.2	19.3 2.3
23 水	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草もやしおひたし	牛乳 おはぎ	木綿豆腐 豚肉 たまご かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	621 23.1	20.9 2.5
24 木	ごはん メルルーサコーンマヨ焼き ジャコ油揚げ野菜和え	牛乳 青のり小魚 チーかま	メルルーサ 油揚げ 牛乳 鶏肉 野菜さつま揚げ かまぼこ さば削り節 ちりめんじゃこ / イチゴ	とうもろこし缶詰 人参 キャベツ 大根 昆布	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマネース 砂糖 ごま	短時間見修了式 533 23.0	18.0 2.6
25 金	十六穀米 ドライカレー チーぱくん厚焼き玉子	牛乳 ヨーグルトレーズン チーズおかき	豚肉 水煮大豆 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース えのきたけ いんげん プルーン /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油	579 20.8	19.6 1.6
28 月	豚丼 ツナナムル 和風もずくスープ	牛乳 イチゴジャムサンド	豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし もずく 大根 オレンジ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	612 23.7	20.7 1.9
29 火	十六穀米 チキンカレー ほうれん草かまぼこ和え	牛乳 塩せんべい チーズ	鶏肉 豚肉 かつお節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 コーン 青のり	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 ごま	586 20.9	21.0 2.0
30 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐の磯辺揚げ・◎ポテト いりとり	牛乳 クリームパン	豆腐 魚すり身 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	人参 れんこん 鰹元 小松菜 玉ねぎ もやし のり	米 じゃが芋 大豆油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	655 21.7	27.9 1.9
31 木	ごはん サーモン西京漬け焼き ひじき蓮根炒め煮	牛乳 アロエヨーグルト	トラウトサーモン 牛乳 水煮大豆 たまご 減塩さつま揚げ チーズ	干しひじき 人参 れんこん 小松菜 にんにく ねぎ	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	542 21.6	19.7 1.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

年長組 給食食数 1号認定児 13回
(卒園式まで) 2号認定児 13回
※卒園式後は、上記の食数に保育希望日の食数を合算して引き落とします。

年中組・年少組 給食食数 1号認定児 17回
2号認定児 22回



食育だより

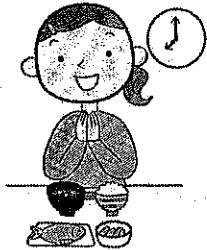


令和4年3月

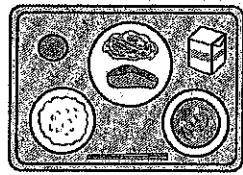
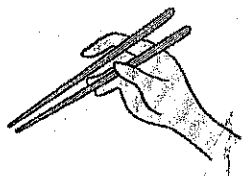
今年度も残り1か月となりました。寒さが和らいで春の気配がただよい始めます。今のクラスで過ごす日々もあとわずかです。給食の時間にできたこと、もう少し頑張りがかったことなど、ふり返ってみましょう。

～1年間の食べ方チェックしてみよう～

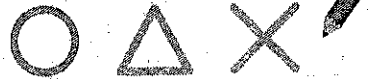
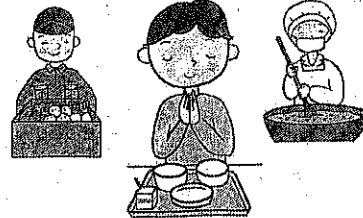
朝ごはんをしっかり食べることができた。



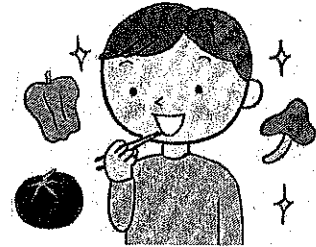
はしの持ち方や、食器の置き方に気をつけて食べることができた。



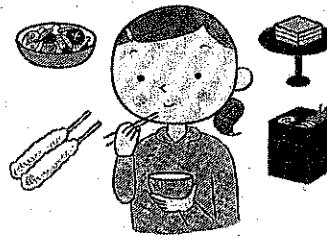
食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

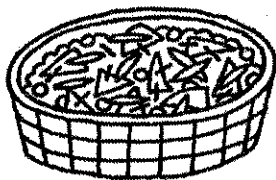


行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



季節と食のはなし

3月3日は、「ひな祭り」です。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「ひし餅」「ひなあられ」があり、それぞれに意味があります。



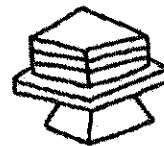
ちらし寿司

・先の見通しがよくなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起のよい食材が彩りよく使われています。



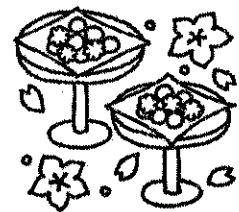
はまぐりの潮汁

・はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来、良縁に恵まれ夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。



ひし餅・ひなあられ

・桃色、白色、緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は、「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。



食育クイズ

Q 給食には材料の他に、ガスや電気、水道代、また機械が壊れたときの修理代金や食器などのお金は誰が支払っているのでしょうか？

- ① 園長先生
- ② 保護者の方
- ③ 住んでいる町のみなさん

A ③住んでいる町のみなさんです。

保護者のみなさんが支払ってくれる給食費は、給食の材料費の一部に使われます。調理にかかわる光熱費や機械の修理代、材料費の一部などは、町のみなさんから集めた税金から支払われています。

こども園のみんなが栄養バランスのとれた給食を食べて、友達や先生と一緒にさまざまな活動をしなが、元気にかしこく、そして優しく育てることが、町を元気に、そして豊かにしてくれるからです。

そして将来、みなさんが大人になったときに、同じように町の子ども達を支えてくれるようにという願いも込められています。