

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
1 金	ちらし寿司 お花型豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え	紅白はんぺんおすまし ひな祭り三色ゼリー カルピス	牛乳 ひなあられ	豆腐 豚肉 鶏肉 はんぺん たまご かまぼこ さば削り節	ほうれん草 人参 コーン もやし わかめ 椎茸 大根	米 サラダ油 ごま	ひな祭り献立 476 8.8 17.5 1.8
4 月	ごはん 鶏肉ねぎ塩こうじ焼き ひじきのツナマリネ	しめじ小松菜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	鶏肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ねぎ 乾ひじき 人参 きゅうり しめじ 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖	425 13.1 20.1 1.7
5 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜三色炒め	トマトベークンスープ いちご 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき もやし にら トマト えのきたけ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	461 15.5 18.4 2
6 水	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ 菜花ブロッコリーおひたし	ワンドンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 クラッカー	イワシ かつお節 豚肉 チーズ 牛乳	ブロッコリー 菜花 えのきたけ わかめ 玉ねぎ もやし のり	米 大豆油	404 14.4 16.3 1.2
7 木	ごはん マーボー豆腐 ジャコ油揚げ野菜和え	こんにやく煮 みかんゼリー 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	たけのこ水煮 人参 にら しめじ ねぎ キャベツ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま こんにやく	年長組食育活動 529 19.5 19.9 2
8 金	カレーうどん カツオ入り厚焼き玉子 野菜の土佐酢和え	豆乳プリン 牛乳	ジョアマスカット クラッカー	豚肉 なたと巻き たまご カツオ さば削り節 かつお節 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ 干ひじき	うどん 砂糖 かつお節 片栗粉	5歳児卒園遠足 479 13.7 16.6 1.9
11 月	豚丼 ブロッコリー菜花ツナ和え 豆腐えのきたけのみそ汁	清見オレンジ 牛乳	ソファールレモン	豚肉 ツナ かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ ブロッコリー 生姜 菜花 えのきたけ わかめ 清見オレンジ	米 白滝 砂糖	449 14.7 20.7 2
12 火	ごはん さわらみそマヨネーズ焼き 切干大根かまぼこマリネ	洋風おでんスープ いちご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	さわら みそ かまぼこ 人参かまぼこ 牛乳 鶏肉 さば削り節	切干大根 人参 きゅうり 大根 こんぶ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	500 16.9 22.5 2.3
13 水	ごはん 豆腐のまさご揚げ 納豆野菜の五目和え	にんにくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 納豆 牛乳 かつお節	人参 ねぎ わかめ ほうれん草 小松菜 椎茸 にんにく オレンジ	米 大豆油 片栗粉	450 16 18.7 1.8
14 木	おにぎりの日 根菜ハンバーグ ツナキャベツの甘酢和え	豚汁 イチゴゼリー 牛乳	牛乳 ミニエクレア	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 ごま 砂糖	522 20.9 18.6 1.7
15 金	手巻き寿司 チキン南蛮 パリパリサラダ	中華コーンスープ お祝いケーキ 鉄分アップルキャロットジュース	牛乳 野菜せんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉 かまぼこ みそ	キャベツ もやし 人参 クリームコーン缶詰 きゅうり	米 エッグケアマヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉	お別れリクエスト献立 574 23.3 18.7 1.6
18 月	ごはん いわしの梅しょうゆ煮 ジャガバタブロッコリー	フォーガー 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	イワシ 鶏肉 チーズ 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 もやし 小松菜 ねぎ	米 じゃが芋 バター サラダ油 米麺	523 17.3 22.2 1.4
19 火	ごはん ヘルシーミートローフ きらきらきんぴら	はんぺんスープ いちご 牛乳	ジョアプレーン ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳 はんぺん さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン れんこん さやいんげん わかめ いちご	米 サラダ油 パン粉 白滝	474 17.2 18.4 1.3
21 木	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 肉じゃが	豆乳みそ汁 清見オレンジ 牛乳	牛乳 カステラ	メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 さば削り節 豆乳	人参 玉ねぎ 枝豆 白菜 ねぎ 椎茸 清見オレンジ クリームコーン缶詰 / 砂糖	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 エッグケアマヨネーズ	523 17.4 23.0 1.9
22 金	セルフハンバーガー かぼちゃレーズンバター煮 スープパゲティ	サクラゼリー 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー せんべい	鶏肉 あさり水煮 牛乳	トマト キャベツ 南瓜 レーズン 人参 しめじ 白菜 コーン	パン マーガリン サラダ油 砂糖 バター スパゲティ	525 17 21.3 2.3
25 月	ごはん マーポートマト豆腐 ツナ入りポテトサラダ	もずくスープ いちご 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	豚肉 木綿豆腐 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく コーン もずく 椎茸 にら あさつき いちご / じゃが芋	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマヨネーズ	506 23.2 18.1 1.3
26 火	ごはん・のりふりかけ プリフライ 菜花コーンマヨゴマ和え	中華タケノコスープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳 ミニ今川焼き	ブリ たまご 牛乳	菜花 人参 コーン たけのこ水煮 ねぎ のり わかめ 清見オレンジ	米 大豆油 パン粉 ごま エッグケアマヨネーズ 砂糖	442 18.1 18.1 1.1
27 水	ごはん 炒り豆腐 コールスロー	野菜たまごスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	カップdeヤクルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キャベツ コーン レモン 小松菜 えのきたけ ニンニク /	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	466 20.8 18.7 1.4
28 木	ごはん サバカレーみそ漬け焼き 野菜の塩炒め	かぼちゃみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	さば かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 南瓜 小松菜 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油	509 21.8 19.5 1.3
29 金	けんちんうどん 塩から揚げ ほうれん草菜花のしらす和え	元氣ヨーグルト 鉄分アップルキャロットジュース	牛乳 進級祝いクレープ	鶏肉 さば削り節 しらす干し 牛乳 ヨーグルト なたと巻き	人参 椎茸 ごぼう 生姜 ほうれん草 菜花 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま	3号認定修了式 510 16 22.0 2.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

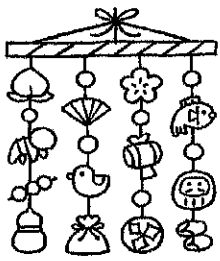
3月予定献立表

日	屋 食	おやつ	主な材料とほたらき			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
1 金	ちらし寿司 紅白はんぺんおすまし お花型豆腐ハンバーグ ひな祭り三色ゼリー ほうれん草のごま和え カルピス	牛乳 ひなあられ 果汁グミパウ	豆腐 豚肉 鶏肉 はんぺん たまご かまぼこ さば削り節	ほうれん草 人参 コーン もやし わかめ 椎茸 大根	米 サラダ油 ごま	ひな祭り献立 565 9.5 19.2 2.2	
4 月	ごはん しめじ小松菜みそ汁 鶏肉ねぎ塩こうじ焼き オレンジ ひじきのツナマリネ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	鶏肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ねぎ 乾ひじき 人参 きゅうり しめじ 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖	538 14.9 24.7 2.2	
5 火	ごはん トマトベークンスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ いちご 野菜三色炒め 牛乳	飲むヨーグルトフルンFo 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき もやし にら トマト えのきたけ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	565 19.1 24.5 2.3	
6 水	ごはん・のりふりかけ ワンタンスープ イワシカレー香味フライ 焼分Caチーズ 菜花ブロッコリーおひたし 牛乳	牛乳 さくら餅	イワシ かつお節 豚肉 チーズ 牛乳	ブロッコリー 菜花 えのきたけ わかめ 玉ねぎ もやし のり	米 大豆油	568 14.9 22.9 1.5	
7 木	ごはん こんにゃく煮 みかんゼリー マーボー豆腐 (年長組手作りデザート) ジャコ油揚げ野菜和え 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	たけのこ水煮 人参 にら しめじ おぎ キヤベツ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	年長組食育活動 610 21.9 22.6 2.5	
8 金	カレーうどん 豆乳プリン カツオ入り厚焼き玉子 牛乳 野菜の土佐酢和え	ジョアマスカット とっとチーズ クラッカー	豚肉 なた巻き たまご カツオ さば削り節 かつお節 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キヤベツ 干ひじき	うどん 砂糖 かつお節 片栗粉	5歳児卒園満足 570 17.3 22.4 2.4	
11 月	豚丼 清見オレンジ ブロッコリー菜花ツナ和え 牛乳 豆腐えのきたけのみそ汁	ソールレモン	豚肉 ツナ かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ ブロッコリー 生薬 菜花 えのきたけ わかめ 清見オレンジ	米 白滝 砂糖	528 16.9 24.2 2.4	
12 火	ごはん 洋風おでんスープ さわらみそマヨネーズ焼き いちご 切干大根かまぼこマリネ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	さわら みそ かまぼこ 人参かまぼこ 牛乳 鶏肉 さば削り節	切干大根 人参 きゅうり 大根 こんぶ いちご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	598 18.3 24.5 2.6	
13 水	ごはん にんにくスープ 豆腐のまさご揚げ オレンジ 納豆野菜の五目和え 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 納豆 牛乳 かつお節	人参 ねぎ わかめ ほうれん草 小松菜 椎茸 にんにく オレンジ	米 大豆油 片栗粉	572 18.6 22.8 2.3	
14 木	おにぎりの日 豚汁 根菜ハンバーグ イチゴゼリー ツナキャベツの甘酢和え 牛乳	牛乳 ミニエクレア	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ のり	米 砂糖	576 21.4 20.4 1.8	
15 金	手巻き寿司 中華コーンスープ チキン南蛮 お祝いケーキ バリバリサラダ 鉄分アップルキャロットジュース	牛乳 野菜せんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉 かまぼこ みそ	キャベツ もやし 人参 クリームコーン缶詰 のり きゅうり	米 エッグケアマヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉	お別れクリスマス献立 727 29.6 22.4 1.8	
18 月	ごはん フォーガー いわしの梅しょうゆ煮 鉄分Caチーズ ジャガバタブロッコリー 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	イワシ 鶏肉 チーズ 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 もやし 小松菜 ねぎ	米 じゃが芋 パター サラダ油 米麹	581 17.9 24.1 1.5	
19 火	ごはん はんぺんスープ ヘルシーミートローフ いちご きらきらきんぴら 牛乳	ジョアブレン ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 たまご 風船さつま揚げ 牛乳 はんぺん さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン れんこん さやいんげん わかめ いちご	米 サラダ油 パン粉 白滝	581 19.3 22.6 1.7	
21 木	ごはん 豆乳みそ汁 白身魚のコーンマヨ焼き 清見オレンジ 肉じゃが 牛乳	牛乳 カステラ	メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 さば削り節 豆乳	人参 玉ねぎ 枝豆 白菜 ねぎ 椎茸 清見オレンジ クリームコーン缶詰 / 砂糖	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 エッグケアマヨネーズ	603 19.3 25.0 2.3	
22 金	セルフハンバーガー サクラゼリー かぼちゃレーズン/バター煮 スープ/バゲティ 牛乳	飲むヨーグルトフルンFo せんべい クラッカー	鶏肉 あさり水煮 牛乳	トマト キヤベツ 南瓜 レーズン 人参 しめじ 白菜 コーン	パン マーガリン サラダ油 砂糖 パター ス/バゲティ	1号認定修了式 636 21.4 24.2 2.7	
25 月	ごはん もずくスープ マーボートマト豆腐 いちご ツナ入りポテトサラダ 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	豚肉 木綿豆腐 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく コーン もずく 椎茸 にら あさつき いちご / じゃが芋	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマヨネーズ	608 26.9 21.2 1.7	
26 火	ごはん・のりふりかけ 中華タケノコスープ ブリフライ 清見オレンジ 菜花コーンマヨゴマ和え 牛乳	牛乳 ミニ今川焼き	ブリ たまご 牛乳	菜花 人参 コーン たけのこ水煮 ねぎ のり わかめ 清見オレンジ	米 大豆油 パン粉 ごま エッグケアマヨネーズ 砂糖	609 23.9 21.5 1.6	
27 水	ごはん 野菜たまごスープ 炒り豆腐 鉄分Caチーズ コールスロー 牛乳	カップdeヤクルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キヤベツ コーン レモン 小松菜 えのきたけ ニンニク /	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	551 23.6 22.0 1.8	
28 木	ごはん かぼちゃみそ汁 サバカレーみそ漬焼き オレンジ 野菜の塩炒め 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	さば かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 南瓜 小松菜 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油	567 22.7 21.0 1.6	
29 金	けんちんうどん 元氣ヨーグルト 塩から揚げ 鉄分アップルキャロットジュース ほうれん草菜花のしらす和え	牛乳 進級祝いクレープ	鶏肉 さば削り節 しらす干し 牛乳 ヨーグルト なた巻き	人参 椎茸 ごぼう 生薬 ほうれん草 菜花 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま	2号認定修了式 582 17.1 23.6 2.8	

※物質の都合により、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 10回
(卒園式まで) 2号認定子ども 10回

給食食数 1号認定子ども 15回
2号認定子ども 20回



食育だより



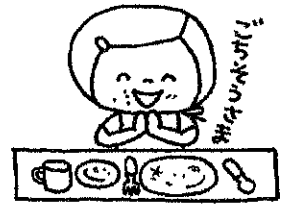
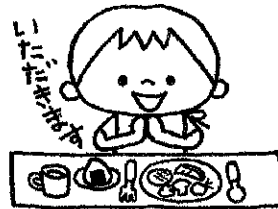
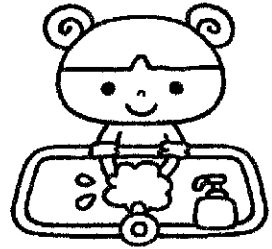
令和6年3月

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月です。子ども達は、4月に比べて心も体も大きく成長しました。これからも、給食を通して食への興味や関心も育っていったらうれしいです。

1年間の給食をふり返ってみよう！



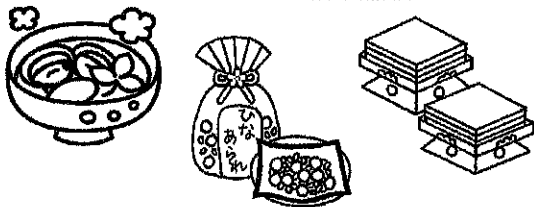
1. 食事の前に手洗いをきちんとしましたか？ (○ ×)
2. すききらいなく、ぜんぶ食べられましたか？ (○ ×)
3. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられましたか？ (○ ×)
4. おわんや皿、はしを正しい一位置に並べて食べることができましたか？ (○ ×)
5. みんなと楽しく給食が食べられましたか？ (○ ×)
6. 食事のマナーは、守って食べられましたか？ (○ ×)
 - ・クチャクチャ音を立てて食べない
 - ・食べ物を口に入れたまましゃべらない
 - ・大声でしゃべらない
 - ・人が嫌がる話をしない
 - ・ふざけながら食べない
 - ・席を立ててウロウロ歩き回らない
 - ・ガチャガチャ食器の音をたてない
7. 皿を重ね、はしやスプーンをそろえて後片付けができましたか？ (○ ×)



みんなは、いくつ○が付きましたか？ ○が少なかった人はもうひとがんばり、○が多かった人は、みんなのお手本です。これからもがんばってくださいね。



ひなまつり

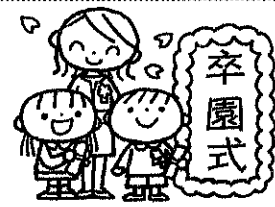


3月の食文化

お彼岸



卒園式



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸」といいます。ご先祖さまに感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」を作ります。

卒園式や入学のお祝いなどにはもち米にささげや小豆を入れて蒸した「赤飯」を作ります。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

1年間ありがとうございました。

今年度も給食を通して子ども達のうれしい笑顔がたくさん見る事ができました。「おいしかった！」や「ごちそうさま」の声で調理室全員の大きな励みになっています。
「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず食べ物となった動植物の命や、食事作りに関わる人たちの働きがあります。いつも感謝して食べられる人でいてください。
おいしいものを食べると人は笑顔になります、楽しく食事をすると食べた物の消化や栄養の吸収もよくなります。これからも、朝・昼・夕の3食を規則正しくとって、生活に健康的なリズムを続けてください。