

# 給食だより 3月

陽射しが温かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。

子ども達は、1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり改めてめざましく成長していくものだと感じます。給食を自ら食べようとする姿や苦手な食べ物にも挑戦する姿、クラスの友だちとコミュニケーションをとりながら楽しく食べる様子など、給食を通して成長した子ども達の笑顔を見るととても嬉しく思います。

これからも安全で美味しい給食作りを心掛け、給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。今年度もありがとうございました。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう



いつも決まった時間に起きた。



食事の前に手洗いをした。



よくかんで食べた。



3食規則正しく食べた。



好きな食べ物が増えた。



食事の準備や後片付けのお手伝いをした。

## ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の時期であることから『桃の節句』とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。奈良時代ごろ日本に伝わり平安時代には貴族の娘たちの人形ごっこ『いな遊び』が結びついて、雛人形を飾るようになったそうです。

3月はらいおん組のみんなでクッキー作りをします。作ったクッキーは午後のおやつに提供します。3月で保育園を卒園するらいおん組さん、楽しい思い出を作ってくださいね。



## ひしもちの形と色

ひしもちのひし型はひしの実が原型とされています。昔から固いとげで覆われているひしの実は魔よけと子孫繁栄の力があると考えられていたことから縁起物としてひなまつりに食べられるようになりました。

ピンク: 桃の花

白: 雪や残雪

緑: 新緑や新芽

これは『雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く』という春の訪れをイメージして重ねられたものなのだそうです。



## ひなあられの由来

江戸時代の日本には、家の中に飾ってあるひな人形を屋外に持ち出して、外の景色を見せてあげる『ひなの国見せ』と呼ばれる風習がありました。その際に持っていくお菓子として、ひしもちを砕いて持ち運びやすくしたひなあられが重宝されたといわれています。

3月予定献立表					食材ならびに体内のはたらき			
令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園					身体を作る (赤)	かになる (黄)	病気を守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		屋食	午後おやつ			
		午前おやつ	主食					
1	月	牛乳 クッキー	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 イタリアンスープ りんご	(牛乳) おこしフレック	牛乳、鮭、粉チーズ、ウインナー、卵	ご飯、マッシュマロ、コーンフレック	コーン、ブロッコリー、カリフラワー、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、りんご
2	火	牛乳 カルシウムせんべい	ご飯	ひじき入りマーボー豆腐 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ (らいおん組別メニュー)	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、絹ごし豆腐	ご飯、白ごま、ココアワッフル	生姜、玉ねぎ、人参、菲ひじき、スリムネギ、白菜、しいたけ、人参、春雨、スリムネギ、グレープフルーツ
3	水	牛乳 せんべい	ご飯	ひなまつり誕生会 ちらし寿司 コロッケ お吸い物 いちご (牛乳)	カルピス ひなあられ いちごゼリー	牛乳、卵、むきえび、豚ひき	ご飯、焼き鮭、じゃが芋、ひなあられ、いちごゼリー、カルピス	人参、れんこん、絹さや、かんぴょう、干しいたけ、刻みのり、菜の花、柚子皮、玉ねぎ、いちご
4	木	牛乳 クッキー	黒糖パン	五目卵焼き 添え野菜 ベーコンと野菜の具沢山スープ オレンジ	(牛乳) ★おおかかチーズおにぎり	牛乳、卵、鶏ひき、卵、ムキエビ、ベーコン、ダイスチーズ、かつお節	黒糖パン、じゃが芋、白ごま、ご飯、白ごま	人参、干しいたけ、ひじき、たけのこ、グリーンピース、スリムネギ、ミニトマト、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、コーン、あさつき、オレンジ
5	金	フルーチェ	ご飯	かれのい煮つけ のり和え 納豆とじゃこのかき揚げ パナナ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、カレイ、ひきわり納豆、りちめんじゃこ、スキムミルク、卵	ご飯、小麦粉、さつま芋、小麦粉	生姜、ほうれん草、焼きのり、玉ねぎ、人参、青のり
6	土	磯風味せんべい	ご飯	豚豚 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳、豚もも	ご飯、白ごま、青りんごゼリー	玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、人参、干しいたけ、ほうれん草、人参、えのき、グレープフルーツ
8	月	牛乳 ビスケット	ご飯	ハヤシライス きのことサラダ オレンジ (牛乳)	豆乳ココアゼリー	牛乳、豚こま、ベーコン、豆乳	ご飯、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、えのき、きゅうり、若布、オレンジ
9	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のごま味噌焼き れんこんと人参の金平 吉野汁 パナナ	牛乳 ★醤油ラーメン	牛乳、赤魚、ささ身、生揚げ、焼き豚	ご飯、白ごま、中華麺	れんこん、人参、こんにやく、ごぼう、大根、ほうれん草、長ねぎ、パナナ、キャベツ、コーン、若布、長ねぎ
10	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	鶏肉とかぼちゃのグラタン ★豆腐とトマトの卵スープ グレープフルーツ	(牛乳) ツナカレーピラフ	牛乳、鶏もも、牛乳、スライスチーズ、木綿豆腐、ベーコン、卵、まぐろ水煮	ロールパン、ご飯、小麦粉	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト、スリムネギ、グレープフルーツ、人参
11	木	牛乳 コーンフレック	ご飯	鮭の照り焼き お浸し ★若布となめこの味噌汁 ★パイ	(牛乳) ★マカロニきなこ	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、きな粉	ご飯、マカロニ	ほうれん草、なめこ、若布、長ねぎ、パイ
12	金	牛乳 クッキー	ご飯	肉じゃが 五色和え りんご	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、豚こま、スライスチーズ	ご飯、じゃが芋、食パン、白ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、小松菜、もやし、しめじ、コーン、りんご、青のり
13	土	卒園式						
15	月	牛乳 カルシウムせんべい	ご飯	赤魚のおろし煮 白菜としめじのおかか和え 五目味噌汁 りんご	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、赤魚、かつお節、油揚げ、高野豆腐、きな粉	ご飯、じゃが芋	大根、スリムネギ、白菜、人参、ぶなしめじ、若布、小松菜、長ねぎ、りんご
16	火	フルーチェ	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 ひじきとじゃが芋の炒り煮 パイン	(牛乳) クッキー	牛乳、鶏もも、油揚げ、卵	ご飯、じゃが芋、小麦粉、マーマレード	トマト、キャベツ、ひじき、パイ
17	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	たらのたこ焼き風揚げ 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ (牛乳)	ジョア白ぶどう 昆布ご飯	牛乳、たら、卵、ジョア、鶏ひき	食パン、豆腐	キャベツ、人参、あさつき、大根、小松菜、長ねぎ、オレンジ、刻み昆布、枝豆
18	木	牛乳 白い風船	スバゲッティ	和風スバゲッティ こんにやくサラダ グレープフルーツ	(牛乳) ココアウエハース 甘辛せんべい	牛乳、ベーコン	スバゲッティ、白ごま、ココアウエハース、甘辛せんべい	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、エリンギ、ぶなしめじ、スリムネギ、しらたき、きゅうり、えのき、グレープフルーツ
19	金	牛乳 ボーロ	ご飯	お別れ会 ★ハンバーグ ★フライドポテト ★コーンスープ フレンチサラダ ★バナナ	(牛乳) ★ホットケーキ	牛乳、豚ひき、卵	ご飯、じゃが芋、バナナ、ホットケーキミックス、メープルシロップ	玉ねぎ、青のり、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、コーン、パセリ
22	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	かれのいのパウチ揚げ焼き 添え野菜 卵とひじきの味噌汁 オレンジ (牛乳)	おはぎ	牛乳、カレイ、絹ごし豆腐、卵、きな粉	ご飯、もち米、黒ごま	かぼちゃ、カリフラワー、ひじき、小松菜、人参、長ねぎ、オレンジ
23	火	牛乳 いちごゼリー	ご飯	★大豆入りチキンカレー ツナと若布のサラダ パナナ (牛乳)	オレンジジュース マーマレードポテト	牛乳、鶏むね、大豆、まぐろ水煮	ご飯、じゃが芋、白ごま、さつま芋、マーマレード	生姜、玉ねぎ、人参、コーン、若布、ほうれん草、きゅうり、バナナ、オレンジジュース
24	水	牛乳 コーンフレック	ミルクパン	ほうれん草ときのこのキッシュ ★トマトスープ りんご (牛乳)	ひじきとひき肉の混ぜご飯	牛乳、ウインナー、卵、牛乳、生クリーム、鶏もも、豚ひき	ミルクパン、じゃが芋、マカロニ、ご飯、白ごま	ほうれん草、ぶなしめじ、しいたけ、トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、パセリ、りんご、ごぼう、絹さや、ひじき
25	木	バナナヨーグルト	ご飯	たらの香味焼き のり和え ★豚汁 パイン	牛乳 チヂミ	牛乳、たら、豚こま	ご飯、里芋、小麦粉、じゃが芋、白ごま	生姜、長ねぎ、ブロッコリー、焼きのり、人参、大根、人参、ぶなしめじ、パイ、にら
26	金	牛乳 甘辛せんべい	★若布ご飯	鶏肉のさっぱり煮 もやしの彩り和え オレンジ	(牛乳) ★黒糖豆腐ドーナツ	牛乳、鶏もも、うずら卵、卵、絹ごし豆腐	ご飯、白ごま、小麦粉	大根、人参、生姜、スリムネギ、ブロッコリー、もやし、にら、オレンジ
27	土	せんべい	ご飯	鮭と野菜の甘酢炒め かぼちゃサラダ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット 磯風味せんべい	牛乳、鮭	ご飯、ビスケット、磯風味せんべい	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、かぼちゃ、きゅうり、グレープフルーツ
29	月	牛乳 ウエハース	ご飯	★ごま唐揚げ 添え野菜 ひじきのマヨネーズ和え パイン	(牛乳) ★ピーチケーキ	牛乳、鶏もも、スキムミルク、卵	ご飯、白ごま、小麦粉	生姜、サニーレタス、ミニトマト、ひじき、人参、きゅうり、パイ、黄桃缶
30	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	たらのねぎソースかけ キャベツの味噌汁 添え野菜 オレンジ (牛乳)	わかめうどん	牛乳、たら、油揚げ	ご飯、うどん	長ねぎ、スリムネギ、生姜、キャベツ、えのき、しいたけ、トマト、ブロッコリー、オレンジ、若布、玉ねぎ、人参
31	水	牛乳 せんべい	ロールパン	大豆とチーズのフリッター ★コンソメスープ パナナ	(牛乳) 中華おこわ	牛乳、大豆、プロセスチーズ、卵、ベーコン、焼き豚	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、白ごま、ご飯、もち米	コーン、人参、玉ねぎ、スリムネギ、ミニトマト、バナナ、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース

※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、以上児さんのおみにつき  
 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	塩分 g
3歳未満見目標	540	18~27	12~18	
予定献立栄養量	475	18.1	12.8	1.2
3歳以上見目標	680	22~34	15~23	
予定献立栄養量	637	25.4	19.4	1.5

★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。