



3月 予定献立

令和3年 各取みたその保育園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	月	せんべい	ご飯	ツナカレー 春色コールスロー ヨーグルト	かぼちゃケーキ(非常食 のかぼちゃのいとこ兼使用) 牛乳	ツナ 大豆 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレーウ ジャがいも マ ヨネーズ 砂糖 小麦粉 パ ター ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン キャ ベツ グリンピース コーン
2	火	ヨーグルト	ご飯	鮭のごま風味焼き かぼちゃのいとこ兼(非常食) とりつくね汁 パナナ	スティックパン 牛乳	鮭 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 ジャがいも マ ヨネーズ スティックパン	人参 ネギ 生姜 白菜 えの き パナナ
3	水	野菜ジュース	ご飯	*誕生会* 手巻き寿司 吉野汁 オレンジ ☆未滝児・・・ちらし寿司	いちごケーキ 牛乳	油揚げ ツナ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 マヨネーズ	きゅうり 人参 海苔 糸こん ごぼう 大根 ほうれん草 オレ ンジ いちご
4	木	サンドビスケット	ご飯	♪煮込みハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃのみそ汁 ゼリー	五目うどん	豚肉 豆乳 ハム 生揚げ 牛 乳	米 パン粉 砂糖 ジャがいも マヨネーズ うどん	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 コーン かぼちゃ ほうれん草 大根 ネギ
5	金	クラッカー	わかめ ご飯	たらの野菜あんかけ さつま汁 りんご	ピザトースト 牛乳	たら 油揚げ ベーコン チー ズ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 食パ ン	人参 しいたけ 玉ねぎ グリン ピース 大根 ネギ 生姜 りん ご ビーマン コーン
6	土	飲むヨーグルト	ご飯	鶏肉じゃが ひじきサラダ 小松菜スープ オレンジ (チーズ)	菓子 牛乳	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 マヨネー ズ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき きゅうり 小松菜 オレ ンジ
8	月	りんごジュース	ご飯	カレイの照り焼き 人参しりしり 豚汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	カレイ ツナ 豚肉 豆腐 きな 粉 牛乳	米 油 砂糖 里芋 マカロニ	人参 生姜 白菜 大根 ごぼ う ネギ パナナ
9	火	ヨーグルト	ご飯	♪鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ ミネストローネスープ でこぼん	すいとん汁 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 油揚げ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ ジャ がいも 小麦粉	生姜 れんこん 人参 きゅうり いんげん 玉ねぎ キャベツ ト マト でこぼん ごぼう 大根 ネギ
10	水	クラッカー	ご飯	八宝菜 はるさめサラダ りんご (牛乳)	ヨーグルト 菓子	豚肉 ハム ヨーグルト	米 はるさめ 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ もやし コーン りんご
11	木	ビスケット	ご飯	手作りぶりかけ カレー肉じゃが ブロックリーソテー いちご	ツナサンド 牛乳	ちりめんじゃこ かつお節 豚 肉 ベーコン ツナ 牛乳	米 ごま ジャがいも 砂糖 油 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ 糸こん いんげ ん ブロッコリー コーン いち ご
12	金	せんべい	うどん	けんちんうどん たらのお好み揚げ 飲むヨーグルト	五平もち 牛乳	豆腐 油揚げ たら 牛乳	うどん 油 小麦粉 米 もち米 ごま	大根 人参 ごぼう ネギ キャ ベツ
13	土			卒園式				
15	月	クラッカー	夕焼け ご飯	赤魚の香味焼き かぼちゃのごま和え わかめスープ パナナ	チーズじゃが 牛乳	赤魚 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 マッシュポ テト	玉ねぎ かぼちゃ わかめ ネ ギ もやし パナナ
16	火	ヨーグルト	ご飯	照り焼きチキン ビーマンツナ和え 石狩汁 でこぼん	手作りクッキー 牛乳	鶏肉 ツナ 鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ジャがいも 小麦 粉 パター ごま	ピーマン 大根 人参 しめじ ネギ でこぼん
17	水	ビスケット	ご飯	おろしハンバーグ 菜の花の豆乳スープ ヨーグルト	おはぎ 牛乳	豚肉 豆乳 ベーコン ヨーグ ルト きな粉 牛乳	米 パン粉 砂糖 ジャがいも もち米	玉ねぎ 大根 ブロッコリー 人 参 菜の花 コーン
18	木	野菜ジュース	ご飯	すき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え りんご	クリームパン 牛乳 ☆未滝児・・・スティッ クパン	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	米 はるさめ 砂糖 クリーム パン	人参 白菜 玉ねぎ グリン ピース ほうれん草 もやし 海 苔 りんご
19	金	サンドビスケット	ご飯	鮭の竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 ジャがいものみそ汁 オレンジ	ヨーグルト和え (せんべい)	鮭 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 油 ごま ジャがいも 砂糖 ホイップクリーム	ブロッコリー ひじき キャベツ ネギ オレンジ バイン缶 もも 缶 パナナ
20	土			春分の日				
22	月	ヨーグルト	ご飯	たらのコーンマヨ焼き カラフルビーマン けんちん汁 パナナ	きな粉麺ラスク 牛乳	たら ベーコン 木綿 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 鮭 パ ター 砂糖	コーン ビーマン パプリカ 大 根 人参 ごぼう ネギ
23	火	野菜ジュース		*お別れ会* ♪しょうゆラーメン 納豆和え ゼリー	ジャムサンド 牛乳	焼き豚 納豆 牛乳	ラーメン 油 ジャムサンド	コーン わかめ ネギ つぼみ菜 もやし 人参 海苔
24	水	せんべい	ご飯	タンドリーチキン かぼちゃのグリル 白菜のコンソメスープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	鶏肉 ウィナー 豚肉 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 ジャがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 白 菜 人参 ネギ オレンジ キャ ベツ
25	木	クラッカー	ご飯	カレイのごま風味焼き 切干大根五目煮 わかめのみそ汁 夏みかん缶	大学芋 牛乳	カレイ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま さつま芋 油	切干大根 人参 昆布 しいた け わかめ 玉ねぎ ほうれん 草 夏みかん缶
26	金	サンドビスケット	ご飯	生揚げのみそ炒め スパサラダ りんご	菓子 牛乳	生揚げ 豚肉 ハム 牛乳	米 砂糖 スパゲティ マヨネー ズ	人参 キャベツ にんにく きゅ うり コーン りんご
27	土	バナナヨーグルト	ご飯	豆腐の中兼煮 小松菜海苔和え オレンジ (ヨーグルト)	ドーナツ 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 ドーナツ	人参 玉ねぎ にんにく テン ゲン菜 小松菜 もやし 海苔 オレンジ
29	月	クラッカー	ご飯	マーボー豆腐 カミカミサラダ いよかん	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネー ズ ホットケーキミックス	生姜 にんにく 玉ねぎ ネギ しいたけ 糸こん 切干大根 人参 きゅうり いよかん
30	火	サンドビスケット	ご飯	♪焼き肉丼 つぼみ菜磯部和え はるさめスープ オレンジ	たご焼きポテト 牛乳	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛 乳	米 ごま 砂糖 油 はるさめ マッシュポテト 揚げ玉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン つぼみ菜 海苔 白 菜 しいたけ ネギ オレンジ キャベツ
31	水	ヨーグルト	ご飯	じゃこのポテトかき揚げ ひじきサラダ 大根のみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	ちりめんじゃこ ハム 卵 牛乳	米 ジャがいも 小麦粉 油 マ ヨネーズ 食パン 砂糖 パ ター	人参 玉ねぎ ひじき えのき きゅうり 大根 ほうれん草 し めじ ネギ りんご

らいおん組クッキング

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。
※ 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。

3月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	515	16.7~25.8	11.4~17.2	1.5
予定献立栄養量	535	20.3	15.5	1.2
3歳以上児目標	645	21.0~32.3	14.4~21.6	1.8
予定献立栄養量	645	25.6	20.5	1.8

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

 <p>いつも決まった時間に起きた。</p>	 <p>食事の前に手洗いをした。</p>	 <p>よくかんで食べた。</p>
 <p>3食規則正しく食べた。</p>	 <p>好きな食べ物が増えた。</p>	 <p>食事の準備や後片付けのお手伝いをした。</p>

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っこ『にいな遊び』が結びついて、雛人形を飾るようになったそうです。

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月の献立はらいおん組のリクエストメニューを取り入れました。♪マークのついている4日(木)は給食とおやつがらいおん組のリクエストメニューです。

クッキング活動はらいおん組のみとなります。
・4日(木)うどん作り ・16日(火)クッキー作り