



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



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『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。

3月の献立には、きりん組のリクエストメニューを取り入れています。住吉台保育園の楽しい思い出の一つになるよう、美味しい給食を提供してまいります。



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



住吉台保育園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	月	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉の照り焼き 五目豆 きこのすまし汁 グレープフルーツ	プアマンケーキ 牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、ヨーグルト	サラダ油、しらたき、砂糖、片栗粉、小麦粉、米	生薑、ごぼう、人参、いんげん、しめじ、えのき、玉ねぎ、万能ねぎ、グレープフルーツ
2	火	せんべい 牛乳	ご飯	味噌肉じゃがが りんご ★カミカミサラダ	フルーツヨーグルト 和え	豚挽肉、ヨーグルト	米、じゃが芋、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、グリーンピース、切干大根、おひたし、きゅうり、りんご、白粉、みかん缶、バナナ
3	水	甘辛せんべい 牛乳	ちらし 寿司	赤魚の竜田揚げ 菜の花のツナ和え すまし汁 パナナ	いちごのムース (ひなあられ)	油揚げ、エビ、卵、でんぷら、赤魚、ツナ、豆腐、ゼラチン、牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま、生クリーム、杏仁豆腐の素	れんこん、人参、絹さや、のり、菜の花、バナナ、いちご
4	木	青のりせんべい 牛乳	ご飯	野菜ハンバーグ キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁 パイナップル	しっとりおからケーキ (牛乳)	豚挽肉、鶏挽肉、卵、大豆、かつお節、油揚げ	米、みそ、パン粉、三温糖、片栗粉	ごぼう、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、オレゴン、ひじき、おひたし、バナナ
5	金	プリン	食パン	クリームシチュー 大根サラダ オレンジ	ひじきご飯 牛乳	鶏肉、ハム、大豆	食パン、じゃが芋、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、大根、きゅうり、わかめ、オレゴン、ひじき、おひたし、バナナ
6	土	クッキー 牛乳	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 スパゲティサラダ りんご	お菓子 ウエハース	高野豆腐、鶏挽肉、卵、ツナ、マヨネーズ、牛乳	米、スパゲティ、料理酒	玉ねぎ、人参、三つ葉、きゅうり、りんご
8	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	切干大根入り卵焼き インゲンソテー 野菜サラダ グレープフルーツ	ロールケーキ ココア	卵、しらす、大豆、ツナ	米、ごま油、サラダ油、砂糖	切干大根、玉ねぎ、赤ピーマン、万能ねぎ、いんげん、人参、小松菜、もやし、グレープフルーツ
9	火	フルーチェ	黒糖パン	マカロニグラタン 人参グラッセ 野菜スープ りんご	菜の花ご飯 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、卵	マカロニ、マーガリン、小麦粉、パン粉、砂糖、さつま芋、米、黒糖パン、ごま	玉ねぎ、パセリ、人参、キャベツ、りんご、菜の花
10	水	卵せんべい リンゴジュース	ご飯	★麻婆豆腐 トマトしらすの和え物 バナナ	焼き芋 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、しらす、牛乳	サラダ油、三温糖、赤みそ、みりん、片栗粉、ごま、三温糖、さつま芋	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、トマト、小松菜、わかめ、バナナ
11	木	クッキー 牛乳	*ミートソース スパゲティ	ほうれん草のクリームスープ オレンジ	チヂミ (牛乳)	豚挽肉、牛乳	スパゲティ、サラダ油、マーガリン、小麦粉、じゃが芋、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、ほうれん草、オレンジ、にら
12	金	パイ 牛乳	ご飯	★さばの味噌煮 青菜のお浸し かきたま汁 パイナップル	豆腐すいとん 牛乳	さば、かつお節、豆腐、鶏肉	米、砂糖、小麦粉、麩	生薑、小松菜、人参、長ねぎ、三つ葉、玉ねぎ、パイナップル、ごぼう、しめじ、長ねぎ
15	月	チョコウエハース 牛乳	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー ★さつま芋のサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐、豚肉、卵、ハム、ヨーグルト、牛乳、きな粉	米、ごま油、砂糖、さつま芋、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	たけのこ、人参、にら、きゅうり、オレンジ
16	火	ゼリー	食パン	鮭のムニエル グリーンマッシュ コンソメパスタスープ グレープフルーツ	チャーハン 牛乳	鮭、牛乳、ベーコン、卵、豚挽肉	食パン、小麦粉、マーガリン、じゃが芋、マカロニ、米、ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、いんげん、グレープフルーツ、長ねぎ、チンゲン菜
17	水	揚げせんべい 牛乳	ご飯	★ポークカレー ★エビフライ ★ポテ ブロックリー ひじきスープ フルーツポンチ	★ワカメうどん (牛乳)	豚肉、エビ、豆腐、ベーコン、卵、豚肉	じゃが芋、サラダ油、カレー、ウインナー、ひじき、チンゲン菜、長ねぎ、バナナ、イチゴ、白粉、りんご、バナナ、ミカン缶、キウイ、わかめ	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、ブロッコリー、ひじき、チンゲン菜、長ねぎ、バナナ、イチゴ、白粉、りんご、バナナ、ミカン缶、キウイ、わかめ
18	木	甘辛せんべい オレンジジュース	ご飯	酢鶏 ほうれん草のナムル パナナ	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、大豆もやし、牛乳、卵	片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、マーガリン、ごま	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、人参、ほうれん草、バナナ
19	金	ビスケット 牛乳	豚丼	納豆サラダ かぶの味噌汁 りんご	ピザトースト 牛乳	豚肉、納豆、牛乳、ベーコン、チーズ、かつお節	米、サラダ油、砂糖、みりん、みそ、食パン	玉ねぎ、人参、のり、大根、水菜、かぶ、わかめ、りんご、ピーマン、コーン
22	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	唐揚げ ミートマト ★ポテトサラダ パイナップル	ウインナーとチーズ の蒸しパン 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳、チーズ、ウインナー、卵	米、片栗粉、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、ホットケーキミックス、サラダ油	生薑、プチトマト、コーン、人参、きゅうり、パイナップル
23	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	たらのポテト焼き ★切干大根煮 ★卵スープ オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳	たら、牛乳、油揚げ、卵、豆乳	米、じゃが芋、サラダ油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、さつま芋、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、コーン、切干大根、チンゲン菜、玉ねぎ、オレンジ
24	水	ヨーグルト	食パン	ポークビーンズ フレンチサラダ バナナ	★焼きおにぎり 牛乳	大豆、豚肉、ささみ、牛乳	じゃが芋、食パン、砂糖、サラダ油、米、みりん	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、きゅうり、キャベツ、バナナ
25	木	せんべい 牛乳	*あんかけ 焼きそば	わかめスープ いよかん	五平餅 (牛乳)	豚肉、エビ、豆腐	中華麺、サラダ油、砂糖、米、三温糖	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、しめじ、絹さや、わかめ、長ねぎ
26	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	かれいの煮魚 ゆき菜のお浸し さつま汁 りんご	ココアワッフル (牛乳)	かれい、豚肉、油揚げ	米、三温糖、みりん、さつま芋	小松菜、人参、ごぼう、白菜、万能ねぎ、りんご
27	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	焼肉 キャベツのゆかり和え バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薑、キャベツ、きゅうり、ゆかり、バナナ
29	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 きこのソテー ブロックリーサラダ グレープフルーツ	お麩ラスク 牛乳	鶏挽肉、卵、ハム、卵、牛乳	三温糖、米、サラダ油、マーガリン、マヨネーズ、砂糖	人参、玉ねぎ、ひじき、しめじ、えのき、エリンギ、しめじ、ブロックリー、グレープフルーツ、パセリ
30	火	チーズ	ご飯	たらの香味焼き 粉ふき芋 ★豚汁 パナナ	お好み焼き 牛乳	たら、豚肉、豆腐、牛乳、卵、さくらえび、ベーコン、チーズ、かつお節	米、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ	生薑、長ねぎ、パセリ、ごぼう、白菜、大根、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ、キャベツ
31	水	クッキー 牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ きゅうりステーキ 春雨サラダ りんご	★カステラ 牛乳	豆腐、エビ、鶏挽肉、しらす、卵、牛乳	片栗粉、米、料理酒、サラダ油、マヨネーズ、醤油、砂糖、ごま油、米	人参、きゅうり、キャベツ、りんご

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。
★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	549	20.1	17.3	1.2
3歳以上児目標	660	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	665	25.5	21.2	1.4

・3月の献立には、きりん組のリクエストメニューを取り入れています。★マークがついている献立がリクエストメニューとなっています。