



寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。
 「今日の給食何?」「〇〇が美味しかったよ!」などの言葉がとても励みとなりました。子どもたちが今後も元気いっぱい過ごすことができるように、ひな祭り誕生会や卒園児とのお別れ給食など楽しい献立を予定しています。また、らいおん組のリクエストメニューも取り入れてまいります。

2月は人数の変動が大きくメニューの変更が多くなってしまった中、ご協力ありがとうございました。



ひなあられの色には どんな意味がある?



ひな祭りに食べるひなあられの色は、ひし餅と同じ「桃、白、緑」の3種類です。

ひし餅の色は邪気を払うといわれる、クチナシとヨモギで付けられていました。クチナシを混ぜ込んだ桃色は「桃の花」、白は「雪」、ヨモギの緑は「新芽が広がる大地」を表し、ひし餅の3色は「雪から新芽が出て花が咲く景色」を象徴しています。

さらに、色には意味が込められ、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表します。

豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できます。

水溶性食物繊維の一種であるペクチンに富み、腸内環境を改善して便秘の解消につながります。また、虫歯予防に役立つとされるキシリトール、抗酸化作用を発揮するフラボノイドなども含まれています。



1年間の食生活を振り返ってみましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を言えた。



毎日、朝ごはんを食べた。



よくかんで食べた。



はしや、スプーンを上手に使えるようになった。



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。

3月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	火	ブルーチェーイチゴ	若布おにぎり	お楽しみ会 ★鶏肉のから揚げ 中華風コーンスープ バナナ	(牛乳) プリンアラモード	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、卵、プリン、ホイップクリーム	ご飯、ポッキー	若布、生姜、ミニトマト、長ねぎ、たけのこ、コーン、チンゲン菜、バナナ、みかん缶、いちご
2	水	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚の西京焼き オクラのゆかり和え 里芋のそぼろあんかけ グレープフルーツ	(牛乳) ★きつねうどん	牛乳、赤魚、鶏ひき、油揚げ	ご飯、里芋、うどん	オクラ、ゆかり、生姜、スリムネギ、グレープフルーツ、長ねぎ、人参、しいたけ
3	木	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	誕生会 ちらし寿司 つくね お吸い物 いちご、パイ	カルピス ひな祭りゼリー ひなあられ	牛乳、卵、エビ、鶏ひき、木綿豆腐、絹ごし豆腐	ご飯、白ごま、焼き麩、カルピス、桃ゼリー、ひなあられ	人参、しいたけ、かんぴょう、絹さや、のり、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ミニトマト、菜の花、スリムネギ、いちご、パイ
4	金	プリン	食パン	豚肉のケチャップソテー えのきと豆腐のかき玉スープ オレンジ	牛乳 磯風味おにぎり	牛乳、豚ロース、木綿豆腐、卵、しらす干し	食パン、ご飯、白ごま	ブロッコリー、えのき、人参、若布、オレンジ、青のり
5	土	クッキー	ご飯	たらの煮付け 小松菜のごま和え 五目金平 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、たら、豚ひき	ご飯、白ごま、菓子	生姜、小松菜、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、バナナ
7	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 ひじきの華風和え パイ	(牛乳) スイートパンプキン	牛乳、豚こま、さき身	ご飯、里芋	大根、人参、しらたき、いんげん、ひじき、きゅうり、もやし、ほうれん草、パイ、かぼちゃ
8	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鮭と野菜の甘酢炒め 豆乳入りさつま芋の味噌汁 バナナ	(牛乳) 和風スパゲッティ	牛乳、鮭、豆乳、ベーコン	ご飯、さつま芋、スパゲッティ	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、ほうれん草、バナナ、マッシュルーム缶、スリムネギ
9	水	牛乳 せんべい	ミルクパン	チキンのトマト煮 キャベツとベーコンのスープ デコポン	(牛乳) ★たこ焼き風ポテト	牛乳、鶏もも、ベーコン、かつお節	ミルクパン、じゃが芋	玉ねぎ、黄ピーマン、ブロッコリー、ホールトマト、パセリ、キャベツ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、デコポン、青のり
10	木	ヨーグルト	ご飯	赤魚の照り焼き れんこんの金平 小松菜と若布の味噌汁 バナナ	牛乳 焼き豚チャーハン	牛乳、赤魚、ちくわ、絹ごし豆腐、卵、ムキエビ、焼き豚	ご飯、白ごま	れんこん、人参、小松菜、なめこ、若布、長ねぎ、バナナ、チンゲン菜
11	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	チャブチェ 菜の花のマヨサラダ りんご	(牛乳) らいおん組手作りクッキー	牛乳、豚もも、卵、ロースハム	ご飯、小麦粉	春雨、キャベツ、小松菜、たけのこ、人参、生姜、にんにく、菜の花、玉ねぎ、りんご
12	土	甘辛せんべい	ご飯	たらのピザ風味焼き 添え野菜 インディアンポテト オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、たら、とろけるチーズ、ウインナー	ご飯、玉ねぎ、コーン、じゃが芋、菓子	青ピーマン、ブロッコリー、玉ねぎ、パセリ、オレンジ
14	月	チーズ	ご飯	豆腐の中華煮 かにかま入りサラダ りんご	牛乳 きな粉のスノーボール	牛乳、うずら卵、豚こま、かにかま、まぐろ水煮、きな粉、卵	ご飯、白ごま、小麦粉	人参、白菜、しいたけ、にんにく、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご
15	火	牛乳 おかき	ご飯	お別れ会 ★春野菜入りカツカレー エッグサラダ オレンジとミルクのゼリー	牛乳 フルーツトライフル	牛乳、豚こま、鶏もも、卵、ロースハム、ホイップクリーム	ご飯、じゃが芋、オレンジゼリー、小麦粉	玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス、たけのこ、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、寒天、みかん缶、黄桃缶、いちご、バナナ
16	水	牛乳 いちごサブレ	黒糖パン	鮭とかぼちゃのグラタン 筈と豚肉のスープ パイ	(牛乳) ひき肉とほうれん草のおにぎり	牛乳、鮭、豆乳、とろけるチーズ、豚こま、木綿豆腐、豚ひき	黒糖パン、ご飯	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、たけのこ、人参、チンゲン菜、スリムネギ、パイ
17	木	プリン	ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き 添え野菜 のっぺい汁 バナナ 牛乳	ジョア白ぶどう さつま芋ケーキ	牛乳、鶏もも、木綿豆腐、ジョア白ぶどう、卵	ご飯、里芋、さつま芋、ホットケーキミックス	きゅうり、トマト、大根、ごぼう、人参、スリムネギ、バナナ
18	金	牛乳 パイ	ご飯	赤魚のさっぱり煮 小松菜の納豆和え りんご	(牛乳) ★味噌ラーメン	牛乳、赤魚、うずら卵、ひきわり納豆、かつお節、焼き豚	ご飯、中華麺	大根、人参、生姜、スリムネギ、ブロッコリー、小松菜、もやし、りんご、キャベツ、長ねぎ
19	土	卒園式						
22	火	ブルーチェーりんご	ご飯	カレーのカラフル焼き 添え野菜 つくね入りスープ オレンジ	(牛乳) いちごのカップケーキ	牛乳、カレー、鶏ひき、木綿豆腐、コンデンスミルク、卵	ご飯、さつま芋、長ねぎ、長いも、小麦粉	玉ねぎ、青ピーマン、トマト、黄ピーマン、ブロッコリー、生姜、白菜、しいたけ、人参、スリムネギ
23	水	牛乳 ココアウエハース	ロールパン	ミートオムレツ 添え野菜 キャベツのミルクスープ グレープフルーツ	(牛乳) ツナケチャップライス	牛乳、卵、ダイスチーズ、豚ひき、まぐろ水煮	ロールパン、じゃが芋、ご飯	人参、パセリ、ミニトマト、スナックエンドウ、キャベツ、玉ねぎ、コーン、パセリ、グレープフルーツ、アスパラガス、トマトジュース
24	木	プリン	ご飯	たらのタンドリー風 添え野菜 ひじきのマリネ バナナ	牛乳 ココアワッフル せんべい	牛乳、たら、プレーンヨーグルト、ロースハム	ご飯、じゃが芋、白ごま、ココアワッフル、せんべい	トマト、和風ドレッシング、青のり、きゅうり、人参、ひじき、バナナ
25	金	牛乳 クッキー	うどん	稲庭うどん ごぼうとコーンのサラダ りんご	(牛乳) フルーツサンド	牛乳、鶏もも、かまぼこ、ロースハム、ホイップクリーム	うどん、白ごま、食パン	若布、人参、ほうれん草、スリムネギ、ごぼう、きゅうり、コーン、りんご、黄桃缶、バナナ、いちご
26	土	甘辛せんべい	ご飯	鮭の磯照り焼き もやしの彩り and え オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鮭、卵	ご飯、白ごま、菓子	青のり、小松菜、人参、もやし、にら、オレンジ
28	月	牛乳 パイ	ご飯	酢鶏 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 パイ	(牛乳) かぼちゃの茶巾しぼり	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐	ご飯	玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、人参、しいたけ、なめこ、チンゲン菜、長ねぎ、パイ、かぼちゃ
29	火	ヨーグルト	ご飯	カレーの味噌焼き オクラのおかか and え パリパリサラダ バナナ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳、カレー、かつお節、スキムミルク、卵	ご飯、白ごま、春巻きの皮、小麦粉	オクラ、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ、オレンジジュース、みかん缶
30	水	牛乳 磯風味せんべい	黒糖パン	イタリアンハンバーグ コンソメスープ りんご	(牛乳) カレーピラフ	牛乳、豚ひき、木綿豆腐、スキムミルク、とろけるチーズ、ベーコン、まぐろ水煮	黒糖パン、じゃが芋、クルトン、ご飯	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、りんご
31	木	牛乳 いちごサブレ	ご飯	赤魚のおろし煮 小松菜の磯 and え 春雨の炒め物 パイ	(牛乳) 焼プリン	牛乳、赤魚、豚ひき、卵、ホイップクリーム	ご飯、白ごま	大根、スリムネギ、小松菜、人参、焼きのり、春雨、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、パイ

※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、以上児さんのみにつきます。
★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歳未満児目標	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	572	25.6	16.2	1.2
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	705	32.3	21.6	1.5

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。