



# 給食だより 3月



✨ 寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少しとなりました。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。子どもたちが楽しく元気いっぱい過ごすことができるように、ひな祭り誕生会等の行事食や、らいおん組さんが卒園する前にもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れてまいります。



## ひなあられの色にはどんな意味がある？



## 旬の食材いちご

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



箸や、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



令和3年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から守ってくれる <b>(緑)</b>
---------------------	--------------------	--------------------------

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	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ マヨネーズ 揚げ玉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ プロコラー 小松菜 赤ピーマン コーン バナナ キャベツ ねぎ あおのり
1	火	クリームせんべい	ご飯	★ハヤシライス ツナサラダ パナナ	たご焼き風ポテト 未満児：牛乳 以上児：コンスープ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 里芋 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	大根 にんじん 白米 ねぎ れんこん きゅうり コーン パナナ オレンジ グレープフルーツ
2	水	ヨーグルト	わかめ おにぎり	具だくさん豚汁 れんこんサラダ ★ぶどうゼリー	★ホットケーキ 牛乳	いなり皮 鶏肉 牛乳	ご飯 小麦粉 片栗粉 油 うーめん 麩	にんじん コーン いんげん きゅうり 生姜 たけのこ わかめ ねぎ
3	木	せんべい 牛乳	ちらし 寿司	<b>*ひなまつり誕生会*</b> <b>★鶏肉の唐揚げ とうもろこし</b> <b>★グレープフルーツ</b>	ひなまつりゼリー	鮭 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま	にんにく 白米 にんじん のり わかめ パナナ 切干大根 いんげん
4	金	アスパラガスビスケット	ご飯	★鮭の照り焼き 白菜のおひたし わかめと豆腐の味噌汁 パナナ (牛乳)	切干大根ご飯 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん ひき きゅうり コーン オレンジ
5	土	揚げせんべい	ご飯	炒り豆腐 ひじきサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	うどん 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 油	にんじん わかめ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ いんげん りんご
6	日	甘辛せんべい	★わかめ うどん	じゃがいもの煮物 りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	赤魚 生揚げ きな粉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 マカロニ	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 パナナ
7	月	パイ	ご飯	赤魚のネギソース 小松菜の和え物 みぞれ汁 パナナ	★マカロニきな粉 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 マヨネーズ 砂糖	グリーンピース たまねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ あおのり
8	火	ビスケット	ご飯	豆まめキーマカレー コールスローサラダ オレンジ	*お店屋さんごっこ* ビスケット りんごジュース	納豆 鶏ひき肉 豆腐 チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ 白菜 パナナ
9	水	アスパラガスビスケット 牛乳	納豆 チャーハン	じゃがいもの味噌汁 パナナ (チーズ)	パウムクーヘン 牛乳	カレー ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 牛乳	ロールパン小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 三温糖	玉ねぎ いんげん にんにく キャベツ グレープフルーツ みずば
10	木	クラッカー 牛乳	ロール パン	カレイのムニエル ジャーマンポテト ★トマトスープ グレープフルーツ	ひじきご飯 牛乳	生揚げ 豚肉 鶏ささみ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 しらす 砂糖 ごま油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 きゅうり コーン オレンジ
11	金	せんべい	ご飯	肉豆腐 さつまいもサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	鮭 豆腐 鶏肉 ウインナー 豚肉 牛乳	ご飯 しらす 砂糖 ごま 油 じゃがいも うどん カレー粉	生姜 にんじん 春雨 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ
12	土	せんべい	ご飯	鮭の生姜焼き 春菊の白和え サイコロスープ オレンジ	★カレーうどん 牛乳	鶏肉 ベーコン バター 牛乳 チーズ ツナ 豚ひき肉	ロールパン 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油	しめじ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ プロコラー わかめ にんじん きゅうり パナナ ねぎ にんにく もやし ほうれん草
13	日	揚げせんべい オレンジジュース	ご飯	麻婆豆腐 きんぴら蓮根 グレープフルーツ	★フライドポテト 牛乳	生揚げ 豚ひき肉 牛乳	ご飯 油 三温糖 片栗粉 しらす じゃがいも 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ れんこん いんげん グレープフルーツ
14	月	サンドビスケット	ご飯	★ハンバーグ 照り焼きポテト 油麩の味噌汁 いちご	セサミトースト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳 バター	ご飯 パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油麩 里芋 食パン ごま	玉ねぎ プロコラー 大根 にんじん いちご
15	火	クリームせんべい 牛乳	ご飯	★たらのお好み揚げ ほうれん草浸し 若竹汁 パナナ	おはぎ 牛乳	たら 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 小麦粉 油 ごま油 もち米 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし のり わかめ たけのこ パナナ
16	水	* 卒園式 *						
17	木	せんべい 牛乳	ご飯	★餃子 ナムル風サラダ 中華風コンスープ りんご	*食育* (2月延期分) 手作りパン 牛乳	豚ひき肉 ツナ 豆腐 スキムミルク 牛乳	ご飯 片栗粉 餃子の皮 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー 油	キャベツ にん ねぎ しいたけ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし たけのこ クリームコーン りんご
18	金	クラッカー	★わかめ ラーメン	<b>*お別れ会*</b> <b>★磯辺揚げ しらすサラダ</b> <b>★ロールケーキ</b>	五目炊き込みご飯 牛乳	なると 鶏肉 油揚げ 牛乳	中華糖 小麦粉 片栗粉 油 小麦粉 マヨネーズ ごま ごま油 砂糖	わかめ コーン ねぎ 生姜 あおのり きゅうり にんじん ごぼう
19	土	ヨーグルト	ご飯	松風焼き かぼちゃの煮物 ねぎとキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	*食育* (らいおん組のみ) 手作りクッキー 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ バター 牛乳	ご飯 パン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん グレープフルーツ
20	日	せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の香味焼き ごぼうサラダ 生揚げと野菜スープ パナナ	かぼちゃケーキ 牛乳	赤魚 ツナ 生揚げ 牛乳 バター		にんにく 万能ねぎ にんじん きゅうり ごぼう 大根 小松菜 パナナ かぼちゃ
21	月	パイ 野菜ジュース	ご飯	塩にくじゃが マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	生姜 にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン オレンジ
22	火	せんべい	ご飯	鮭のごま風味焼き 挽き昆布の含め煮 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	クリームチーズの フルーツサンド 牛乳	鮭 油揚げ 大豆 豆腐 クリームチーズ 練乳 牛乳	ご飯 三温糖 ごま 砂糖 食パン	刻み昆布 にんじん 大豆 白米 大根 グレープフルーツ いちご 白桃 りんご
23	水	アスパラガスビスケット	★さつまい もご飯	生揚げと鶏肉の味噌炒め 小松菜の納豆和え パナナ (牛乳)	★焼きそば 牛乳	生揚げ 鶏肉 納豆 豚肉 牛乳	ご飯 さつまいも 油 砂糖 ごま油 ごま 中華糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 小松菜 もやし パナナ キャベツ あおのり
24	木	ヨーグルト	ご飯	★ツナ入り厚焼き卵 春雨ソテー わかめスープ いちご	鶏ごぼうロール 牛乳	卵 ツナ ベーコン 豆腐 鶏ささみ 牛乳	ご飯 三温糖 油 春雨 ごま油 ごま ロールパン マヨネーズ	万能ねぎ 小松菜 にんじん もやし わかめ ねぎ じゃがいも パセリ
25	金	せんべい 牛乳	ロール パン	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ほうれん草の豆乳スープ オレンジ	鮭わかめご飯 牛乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 鮭 牛乳	ロールパン さつまいも 油 三温糖 片栗粉 マカロニ 小麦粉 ごま	生姜 いんげん 玉ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン パセリ オレンジ わかめ 絹さや



※★マークはらいおん組さんのリクエストメニューになります。

※( ) 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歳未満目標	500	16~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	515	20.7	16.1	1.2
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.8
予定献立栄養量	618	26	20.4	1.7