



給食だより 3月

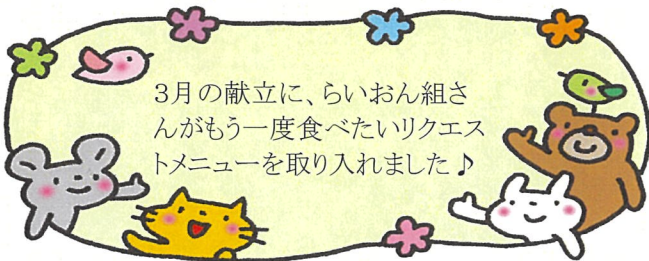
今年度も残り1か月となりました。もうすぐ子どもたちは卒園・進級します。1年間を通して、体も心も大きくなり、たくさんの思い出ができたのではないかと思います。これからも好きな物が増え、食べる事を好きになってもらえるような給食を作っていきたいと思います。

ひな祭り

3月3日「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長を願う行事です。

ひな祭りに食べられている、「ひし餅」や「ひなあられ」は、赤・白・緑の3つの色が使われていて、それぞれの色に、

- 赤… 魔除け
 - 白… 子孫繁栄、長寿
 - 緑… 厄除け、健康
- という意味が込められています。



3月の献立に、らいおん組さんがもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れました♪

春が旬 たけのこ



たけのこはこれからの季節3～5月が旬の食材です。食物繊維が豊富なので腸内環境を整えます。

【たけのこを使ったこども人気レシピ】

～ 中華おこわ ～

《材料》2合分

- ・米 200g
- ・もち米 100g
- ・鶏肉 50g
- ・にんじん 100g
- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・砂糖 5g
- ・しょうゆ 20g
- ・料理酒 10g
- ・塩 ひとつまみ
- ・万能ねぎ お好みで

《作り方》

- ①ご飯は通常通りに炊き、鶏肉、にんじん、たけのこは食べやすい大きさに切り分量の調味料で煮る。万能ねぎは、さっと湯がいておく。
- ②炊きあがったご飯に、煮た具材を混ぜ合わせ、万能ねぎをトッピングしてできあがり。



1年間の食生活を振り返ってみましょう



1年間でできるようになったこと、できたことに丸をつけて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



よく噛んで食べた



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4年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)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	身体を作る	病気から守ってくれる	力になる
						(赤)	(緑)	(黄)
1	水	クラッカー	こめ	♪キーマカレー 春雨の中華和え オレンジ	♪いちもてん 牛乳	牛乳、豚ひき肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、揚げ油、はるさめ、油、砂糖、ごま油
2	木	せんべい	こめ	♪鮭のごま風味焼き かぼちゃの煮物 鶏つくね汁 パナナ	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳	牛乳、鮭、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、まいたけ、100%オレンジジュース、ねぎ、にんじん、ごぼう、スリムネギ、しょうが	米、食パン、砂糖、片栗粉、すりごま
3	金	のむヨーグルト	こめ	しそわかめごはん 鶏の甘酒みそ焼き ブロッコリーとハムの和え物 すまし汁 いちご	ももゼリー (せんべい) 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、みそ	いちご、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ、しょうが、ゆかり	カップゼリー(白桃)、米、星たべよ、はるさめ、焼酎、マヨドレ
4	土	ビスケット 牛乳	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー	米、パウムクーヘン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉
6	月	のむヨーグルト	こめ	♪たらのかき揚げ ひじきサラダ キャベツと豆腐のみそ汁 パナナ	♪手作りふりかけごはん 牛乳	牛乳、たら、木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、コーン缶、ひじき(乾)	米、揚げ油、小麦粉、マヨドレ、ごま、砂糖
7	火	ビスケット	こめ	♪鶏の唐揚げ ひじきの煮物 みそ汁 でこぼん	あんぱん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、豚ひき肉	デコボン、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、生わかめ、ひじき(乾)、しょうが	あんぱん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油
8	水	サンドビスケット	こめ	厚揚げの炒め物 麩とキャベツのみそ汁 はっさく	中華風炊き込みご飯 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ	はっさく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、グリーンピース(冷凍)、スリムネギ、きゅうり、干しいたけ	米、ごま油、片栗粉、庄内麩、砂糖
9	木	クラッカー	こめ	ロールパン ポークチャップ ♪かぼちゃのポターージュ パナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	牛乳、豚こま、ペビーチーズ、生クリーム	100%オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、かぼちゃペースト、ブロッコリー、にんじん、しめじ	超熟ロール、星たべよ、小麦粉、油、砂糖、バターソース
10	金	ビスケット	こめ	麻婆豆腐丼 ナムル風ツナサラダ オレンジ	いももち 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、赤みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	米、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、ごま油
11	土	せんべい 牛乳	こめ	豚肉の塩こんぶ炒め えのきスープ バナナ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	米、ソフトサラダ、ごま、油
13	月	せんべい	こめ	さわらの西京焼き キャベツのごま酢和え かぶのみまし汁 でこぼん	◆クッキー 牛乳	牛乳、さくら、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、豆腐	デコボン、キャベツ、かぶ、ねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	米、小麦粉、砂糖、すりごま、無塩バター
14	火	サンドビスケット	こめ	中華風子キン 小松菜のツナマヨ和え にらたまスープ パナナ	♪大豆とじゃこの甘唐揚げ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆(乾)、卵、ツナ水煮缶、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、にら、しょうが	米、揚げ油、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま油
15	水	のむヨーグルト	めん	しょうゆラーメン 肉団子 ほうれん草のナムル ♪ゼリー和え	クリームワッフル 牛乳	牛乳、豚ひき肉、ハム	ハイン缶、コーン缶、もやし、みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、もも(白桃)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	焼きそばめん、ブロックゼリー(クール)、ベアクリームワッフル、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま
16	木	クラッカー	こめ	♪鮭のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 あまなつ	♪わかめおにぎり 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、赤みそ、糸がき	なつみかん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、生わかめ	米、はるさめ、すりごま、砂糖、ごま油
17	金	ビスケット	こめ	♪おろしハンバーグ ♪ブロッコリーマヨしょうゆ くず汁 オレンジ	ヨーグルト (せんべい)	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、だいごん、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、生わかめ	米、星たべよ、パン粉、マヨドレ、片栗粉、砂糖
18	土			卒園式				
20	月	ビスコ	こめ	かわいいの照り焼き 人参しりしり 高野豆腐のみそ汁 でこぼん	♪チャーハン 牛乳	牛乳、かわい、みそ、ハム、ツナ水煮缶、凍り豆腐	デコボン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、グリーンピース(冷凍)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖
21	火			春分の日				
22	水	せんべい	こめ	厚揚げのみそ炒め ♪春雨スープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、コーン缶、いんげん、生わかめ、しょうが	米、ミニたい焼き、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油
23	木	ビスケット	こめ	♪鮭の煮つけ いんげんのごまだれ和え かぶのみそ汁 オレンジ	♪ジャムサンド 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、鶏ささ身	オレンジ、かぶ、いんげん、いちごジャム、ねぎ、きゅうり、かぶ・栗、にんじん、スリムネギ	米、食パン、ねりごま、砂糖、ごま油
24	金	のむヨーグルト	こめ	♪ウイナーカレー ♪納豆和え あまなつ	塩昆布おにぎり 牛乳	牛乳、ウイナーソーセージ、挽きわり納豆	なつみかん、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、塩こんぶ、きざみり	米、じゃがいも、油、ごま油
25	土	せんべい 牛乳	こめ	豆腐のそぼろ煮 野菜スープ パナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、しいたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)	米、パウムクーヘン、砂糖、油、片栗粉
27	月	ビスケット	こめ	♪鮭のおろし玉ねぎ焼き いんげんのツナマヨ和え みそ汁 オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ、ツナ水煮缶、糸がき	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、生わかめ、しょうが	米、マヨドレ、ごま、ごま油
28	火	クラッカー	こめ	タンダーリーチキン ココロソテー マカロニスープ パナナ	スイートポテト 牛乳	牛乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、スリムネギ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨドレ、油、無塩バター
29	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁 あまなつ	ゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、油揚げ	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、スリムネギ、しょうが	カップゼリー(グレープ)、米、じゃがいも、リッツ、砂糖、片栗粉、ごま油
30	木	せんべい	こめ	♪鮭の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え 厚揚げとじゃが芋のみそ汁 パナナ	♪焼きそば 牛乳	牛乳、鮭、生揚げ、豚こま、みそ、じゃがいも	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ピーマン、スリムネギ	焼きそばめん、米、片栗粉、揚げ油、すりごま、砂糖
31	金	ビスケット	こめ	♪煮込みハンバーグ 切干大根のハムサラダ もやしのみそ汁 オレンジ	バナナドーナツ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、みそ、油揚げ、ハム	オレンジ、たまねぎ、もやし、バナナ、カットマト、にんじん、生わかめ、切り干しだいごん	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、揚げ油、マヨドレ

※ () 内の献立は、3歳以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です ♪はらいおん組がリクエストしてくれた、手作りメニューです。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6	
予定献立栄養量	509	19.6	15.4	1.7	
3歳以上児目標 (45%)	598	19.4~29.9	13.3~19.9	1.7	
予定献立栄養量	606	24.3	19.4	2.1	