



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。



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園人気レシピ】

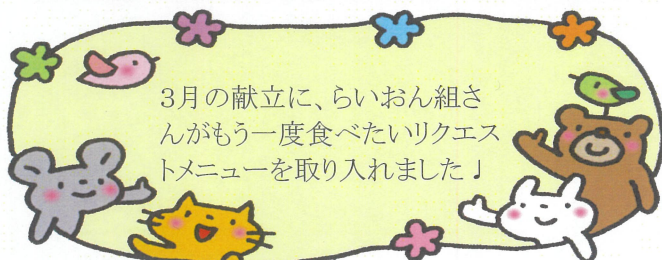
～ 中華おこわ ～

《材料》2合分

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



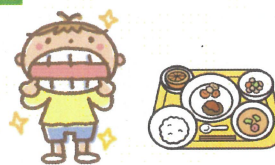
1年間でできるようになったこと、できたことに丸をつけて振り返ってみましょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」を言えた



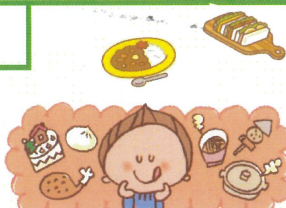
毎日、朝ごはんを食べた



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

令和4年度						使用食材			
3月 予定献立表						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる	
住吉台こども園						赤	黄	緑	
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ				
1	水	チーズ	ご飯	★麻婆豆腐 ★トマトの和え物 清見みかん	★青のりフライドポテト 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、しらす、わかめ、牛乳、青のり	米、ごま油、砂糖、片栗粉、白ごま、じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ねぎ、トマト、小松菜、みかん	
2	木	プリン	食パン	鮭のムニエル いんげんとコーンのソテー 豆腐とトマトと卵のスープ ★グレープフルーツ	しっとりおからケーキ 牛乳	鮭、豆腐、ベーコン、卵、牛乳	食パン、薄力粉、バター、サラダ油	いんげん、コーン、玉ねぎ、にんじん、トマト、パセリ、グレープフルーツ	
3	金	青のりせんべい 野菜ジュース	花ちらし 寿司	ツナサラダ 鮭のすまし汁 ★いちご	ひなゼリー (チョコウエハース)	えび、卵、海苔、桜でんぶ、ツナ、わかめ、ヨーグルト	米、マヨネーズ、鮭、砂糖	菜の花、人参、キャベツ、きぬさや	
4	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	八宝菜 じゃが芋のカントリー煮 バナナ	ビスケット サラダせんべい りんごジュース	豚コマ	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも、バター	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薑、にんにく、玉ねぎ、バナナ	
6	月	せんべい 牛乳	ご飯	★チキンカレー ブロッコリーサラダ パイ	コロコロ揚げ りんごジュース	鶏もも、ハム、卵、高野豆腐、きな粉	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、パイナップル	
7	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	酢鶏 ほうれん草のナムル オレンジ	ココアワッフル (せんべい) 牛乳	鶏もも、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、いりごま	人参、玉ねぎ、だけのこ、ピーマン、黄ピーマン、ほうれん草、もやし、オレンジ	
8	水	たまごせんべい りんごジュース	ご飯	タラのポテト焼き 切り干し大根の煮物 卵スープ バナナ	のりじゃこトースト 牛乳	タラ、牛乳、高野豆腐、卵、しらす、青のり、チーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、片栗粉、食パン	人参、玉ねぎ、コーン、切干大根、チンゲン菜、バナナ	
9	木	干し芋 牛乳	ご飯	★豆腐ハンバーグ スティック野菜 コンスープ りんご	手作りクッキー 牛乳	豚挽き肉、豆腐、卵、牛乳	米、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、バター、薄力粉、ココアパウダー	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、パセリ	
10	金	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	★マカロニグラタン フレンチサラダ 清見みかん	枝豆と塩昆布のおにぎり 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、昆布	ロールパン、マカロニ、サラダ油、バター、薄力粉、パン粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン、みかん、枝豆	
11	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 さつま芋サラダ バナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、豆腐、ハム、ヨーグルト、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋、マヨネーズ	白菜、ねぎ、人参、いんげん、きゅうり、バナナ	
13	月	サンドビスケット 牛乳	★中華丼	チキンサラダ 春雨スープ りんご	ツナコーンおやき 牛乳	豚コマ、アルト、卵、ささみ、ベーコン、わかめ、牛乳、大豆、ツナ、チーズ、青のり	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、春雨、じゃがいも	白菜、だけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、にんにく、生薑、きぬさや、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご、コーン	
14	火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	オムレツミートソースがけ ブロッコリー ジャーマンポテト 清見みかん	わかめうどん	卵、牛乳、豚挽き肉、ベーコン、わかめ	米、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、うどん	玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン、しいたけ、人参、ねぎ	
15	水	サラダせんべい 牛乳	★しょう油 ラーメン	★鶏のから揚げ 中華サラダ ★フルーツポンチ	ケーキ	豚焼、なると、鶏もも、鶏ささみ、わかめ	中華麺、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖、いりごま	ほうれん草、コーン、生薑、きゅうり、人参、チンゲン菜、パイナップル、いちご、りんご、みかん、キウイ、白桃、バナナ	
16	木	フルーチェ	食パン	クリームシチュー アスパラベーコン炒め バナナ	春色ご飯 牛乳	鶏むね肉、牛乳、ベーコン、鮭、卵	食パン、じゃがいも、サラダ油、バター、薄力粉、米、いりごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、アスパラガス、黄ピーマン、黄ピーマン、菜の花	
17	金	干し芋 牛乳	ご飯	サバの味噌煮 青菜のお浸し おくすかけ バイナップル	ぼたもち 牛乳	サバ、味噌、かつお節、牛乳、あんこ	米、砂糖、そうめん、里芋、油揚げ、片栗粉、もち米	生薑、小松菜、人参、なす、三つ葉、パイナップル	
18	土	塩せんべい 牛乳	ハヤシ ライス	【卒園式】 春雨サラダ ヨーグルト	せんべい クッキー 牛乳	豚コマ、ハム、ヨーグルト、牛乳	米、サラダ油、バター、薄力粉、砂糖、春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、キャベツ	
20	月	ウエハース 牛乳	ご飯	白身魚の磯辺揚げ 小松菜とコーンの和え物 なめこ汁 オレンジ	焼き芋 乳酸菌飲料	タラ、卵、青のり、味噌、豆腐、わかめ	米、薄力粉、砂糖、ごま油、サラダ油、いりごま、さつま芋	小松菜、コーン、人参、きゅうり、なめこ、ねぎ、オレンジ	
21	火			春分の日					
22	水	パイ 牛乳	★焼きそば	ひじきのナムル 中華スープ ★グレープフルーツ	タコ焼き風 牛乳	豚コマ、青のり、ひじき、えび、牛乳、かつお節	中華麺、サラダ油、砂糖、ごま油、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	キャベツ、もやし、人参、にら、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、グレープフルーツ、ねぎ	
23	木	サンドせんべい 牛乳	ご飯	カレイの煮つけ 小松菜のお浸し さつま汁 りんご	アップルパイ 牛乳	カレイ、豚コマ、豆腐、味噌、牛乳、卵	米、砂糖、さつま芋、バター、パイシート	生薑、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ、りんご	
24	金	ヨーグルト	ロールパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ バナナ	五日ビーフン 牛乳	大豆、豚コマ、ツナ、豚挽き肉、牛乳	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、ビーフン、ごま油	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、バナナ、しいたけ、にら	
25	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼肉 キャベツのゆかり和え オレンジ	パイ 青のりせんべい 牛乳	豚コマ、牛乳	米、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、生薑、にんにく、キャベツ、ゆかり、オレンジ	
27	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	さばの竜田揚げ キャベツの味噌汁 バイナップル	ケーキサレ 牛乳	サバ、カニカマ、かつお節、生揚げ、味噌、牛乳、チーズ、ベーコン、豆腐	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ	生薑、キャベツ、ねぎ、パイナップル、玉ねぎ、ほうれん草	
28	火	せんべい 牛乳	豚丼	納豆和え かぶの味噌汁 清見みかん	マカロニナポリタン 牛乳	豚コマ、納豆、かつお節、わかめ、油揚げ、味噌、牛乳、ベーコン	米、砂糖、サラダ油、マカロニ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、かぶ、生薑、ピーマン	
29	水	パイ 牛乳	ご飯	肉じゃが カミカミサラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	豚挽き肉、昆布、牛乳、卵	米、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま油、すりごま、さつま芋、黒ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、きぬさや、切干大根、チンゲン菜、バナナ	
30	木	ゼリー	食パン	鶏肉のレモン煮 ★ポテトサラダ	いんげんの胡麻和え ★グレープフルーツ	★カレーうどん 牛乳	食パン、片栗粉、サラダ油、砂糖、すりごま、じゃがいも、マヨネーズ、うどん、カレー粉	いんげん、人参、きゅうり、コーン、グレープフルーツ、生薑、にんにく	
31	金	サンドせんべい	ご飯	赤魚の西京焼き どさんこ汁 オレンジ	五目豆	★フルーツヨーグルト (たまごせんべい)	赤魚、大豆、豚コマ、ヨーグルト、生クリーム	ごぼう、人参、いんげん、玉ねぎ、にんにく、生薑、もやし、コーン、オレンジ、みかん、バナナ、りんご、白桃	
※（ ）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 予定献立栄養量	540	17～27	12～18	1.5未満
					3歳以上児目標 予定献立栄養量	520	19.5	19.5	1.5
					3歳以上児目標 予定献立栄養量	625	20～31	14～21	1.6未満
					586	22.8	21.8	1.8	

・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