



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

3月 予定献立表

令和4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ほたらき		
		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	水	牛乳 ビスケット	ロール パン	ミートオムレツ 添え野菜 野菜入りわかめスープ りんご	(牛乳) じゃこ混ぜご飯	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー ソーセージ、チーズ、しらす、かつ お節、わかめ	ロールパン、米、マヨネーズ、ごま 油	たまねぎ、ブロッコリー、スナップえん どう、白菜、にんじん、ねぎ、りん ご
2	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	赤魚の煮つけ ほうれん草と油揚げのお浸し さつまいもとチンゲン菜のみそ汁 パナナ	(牛乳) 豆乳そうめん	牛乳、あかうお、豆乳、白みそ、油 揚げ、青のり	米、そうめん、さつまいも、砂糖	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、チ ンゲン菜、えのきたけ、バナナ
3	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	ひな祭り誕生会 ちらし寿司 つくね 添え野菜 お吸い物 いちご	カルビス ひなあられ ひなゼリー	鶏肉、豆腐、卵、さけ、カルビス、え び、のり	米、片栗粉、三温糖、油、砂糖、焼 き麩、ごま	ミートマト、玉ねぎ、なばな、にんじ ん、ほうれん草、さやえんどう、ね ぎ、かんぴょう、しいたけ、いちご
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯	豆腐のそぼろ煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、マヨネーズ、油、片 栗粉、砂糖	こまつな、にんじん、玉ねぎ、コー ン、りんご、きゅうり、しょうが、グ レープフルーツ
6	月	ヨーグルト	ご飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め いらの卵スープ オレンジ	プリンアラモード	牛乳、豚肉、卵、ホイップクリーム、 豆腐	米、じゃがいも、油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、いら、ピーマン オレンジ
7	火	牛乳 甘辛せんべい	麺	お別れ会 ★しゅうゆラーメン ★鶏のからげ ★きゅうりの中華漬 ★カラフルゼリー	(牛乳) マカロニきなこ	牛乳、鶏肉、焼き麩、なると、きな 粉、わかめ	中華麺、マカロニ、片栗粉、砂糖、 油、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれん草、コーン、ねぎ、 にんにく、しょうが
8	水	牛乳 クッキー	食パン	★ジャムサンド たらとチンゲン菜のクリーム煮 春野菜の和え物 キウイ	(牛乳) ピピンバゴ飯	牛乳、たら、豆乳、豚肉、ツナ	米、食パン、小麦粉、油、バター、 ごま	たまねぎ、チンゲン菜、ブロッコ リー、カリフラワー、トマト、コーン、 いちごジャム、もやし、にんじん、ほ うれん草、しめじ、キウイ
9	木	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	ツナ入り厚焼き玉子 いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁 いよかん	(牛乳) バナナケーキ	牛乳、卵、豆腐、ツナ、卵、みそ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、玉 ねぎ、油	玉ねぎ、いんげん、バナナ、チンゲ ン菜、えのきたけ、にんじん、さやえ んどう、いよかん
10	金	プリン	ご飯	鶏肉の甘酢煮 五目汁 パナナ	(牛乳) 芋もち	牛乳、鶏肉、油揚げ、青のり	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめ じ、ピーマン、バナナ
11	土	牛乳 サラダせんべい	ご飯	焼き魚のどろみあん 野菜の豆乳スープ りんご	牛乳 菓子	牛乳、豆乳、たら、ベーコン	米、じゃがいも、油、片栗粉	チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、え のきたけ、りんご
13	月	牛乳 甘辛せんべい	スパゲ ティ	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ パイナップル	(牛乳) 五平もち	牛乳、豚肉、ハム、みそ	米、マカロニスパゲティ、マヨネ ーズ、三温糖、砂糖、小麦粉、油、片 栗粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 コーン、きゅうり、ごま、パイナップル
14	火	牛乳 ココアウエハース	ご飯	赤魚のごまマヨ焼き もやしの中華和え チンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) たご焼き風ポテト	牛乳、あかうお、卵、みそ、かつお 節、わかめ、あおのり	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	もやし、チンゲン菜、こまつな、にん じん、万能ねぎ、グレープフルーツ
15	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	★イタリアンハンバーグ 添え野菜 ほうれん草とじゃがいものスープ りんご	(牛乳) ごぼうの混ぜご飯	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、パン粉、マ ヨネーズ、油	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、ごぼ う、ほうれん草、にんじん、りんご
16	木	チーズ	ご飯	春野菜入りカレー ブロッコリーの豆腐サラダ オレンジミルクゼリー	(牛乳) 豆乳きなこフレンチト ースト	牛乳、豆腐、豆乳、豚肉、卵、きな 粉、寒天	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、 バター	ブロッコリー、みかん、にんじん、玉 ねぎ、キャベツ、アスパラ、たけの こ、にんにく、しょうが
17	金	牛乳 クラッカー	ご飯	ちくわの磯部揚げ いんげんとキャベツのごま和え はるさめ入り卵スープ パナナ	(牛乳) 二色おはぎ	牛乳、ちくわ、卵、きな粉、ごま	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉	キャベツ、いんげん、にんじん、にら 、しいたけ、バナナ
18	土	卒園式 						
20	月	牛乳 白い風船	ご飯	豚肉の甘みそ丼 キャベツとツナの炒め煮 オレンジ	食育 らいおん組クッキー作り (牛乳) クッキー	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、卵、みそ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、片 栗粉	キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、に んじん、赤ピーマン、オレンジ
22	水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 きゅうりとささ身のゴマサラダ りんご	さつまいも蒸しパン	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、卵	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂 糖、油、マヨネーズ、三温糖、片栗 粉、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、コーン、ねぎ、ひじき、レーズ ン、りんご
23	木	フルーチェ	ご飯	豆腐と青菜のチャンプルー チキンスープ パイナップル	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、豚肉	米、ごま油、油、片栗粉	チンゲン菜、かぶ、えのきたけ、 ピーマン、かぶ、にんじん、パイナッ プル
24	金	牛乳 Caウエハース	食パン	蛙のポテトグラタン 添え野菜 きのコスープ バナナ	(牛乳) ひじきごはん	牛乳、豆乳、さけ、鶏肉、油揚げ、 チーズ、ベーコン、ひじき	食パン、米、さつまいも、パン粉、小 麦粉、油	たまねぎ、ブロッコリー、えのきた け、にんじん、しめじ、コーン、さや えんどう、ピーマン、バナナ
25	土	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 野菜たっぷりスープ キウイ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、さつまいも、油、片 栗粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しよ うが、キウイ
27	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	白身魚と野菜の甘酢がけ ほうれん草のみそ汁 デコボン	(牛乳) ★あおのりフライポテト	牛乳、たら、豆腐、みそ、青のり	フライドポテト、米、油、片栗粉、砂 糖	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、 ピーマン、れんこん、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、デコボン
28	火	牛乳 ビスコ	ご飯	五目玉子焼き 小松菜のごま和え 中華サラダ パイナップル	(牛乳) かぼちゃの茶巾しばり	牛乳、卵、ハム、鶏肉、わかめ	米、砂糖、バター、ごま油、ごま	かぼちゃ、にんじん、パイナッ プル、こまつな、チンゲン菜、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、コーン、いんげ ん、たけのこ、パイナップル
29	水	牛乳 ハッピーターン	ロール パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 ミネストローネ オレンジ	(牛乳) ★ソース焼きそば	牛乳、鶏肉、豚肉、青のり	中華麺、ロールパン、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油	たまねぎ、キャベツ、トマト、いんげ ん、アスパラガス、にんじん、キャベ ツ、もやし、マーマレード、にんに く、オレンジ
30	木	牛乳 クッキー	ご飯	かわいいカラフル焼き 添え野菜 ★コンスープ キウイ	(牛乳) ツナコアントースト	牛乳、豆乳、かわいい、ツナ	米、食パン、さつまいも、マヨネ ーズ、片栗粉、油	たまねぎ、トマト、コーン、ブロッ コリー、ピーマン、キウイ
31	金	ゼリー	ご飯	チキンのフライドマトソース アスパラソテー けんちん汁 パナナ	(牛乳) マドレーヌ	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、卵、油揚 げ、生クリーム	米、パン粉、油、小麦粉、ごま油	アスパラ、大根、トマト、玉ねぎ、ご ぼう、ねぎ、バナナ

※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。
★マーク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	食塩相当量 g
3歳未満児目標	540	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	541	20.8	17.3	1.4
3歳以上児目標	650	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	657	26.6	22.4	1.6

☆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。