



給食だより 3月

陽射しが温かく感じられる季節になり、早いもので今年度も最後の月になりました。

子どもたちは、この1年間でいろいろな行事や活動、体験を通して心も体も大きくなり、改めてめざましく成長していくものだと感じます。給食を通して子どもたちの成長を見守ることができ、お手伝いできたこと心から感謝申し上げます。

自ら給食を食べようとする姿、苦手な食べ物を頑張って食べようとする姿、クラスのお友達と楽しそうにお話ししながら食べる姿、おかわりをする姿を間近で見られたこと、笑顔で「おいしかったよ!」とってくれること、とてもうれしく思います。

今年度もありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

1年間の食生活を振り返ってみましょう



3食規則正しく食べた



箸やスプーンを上手に
使えるようになった



「いただきます」
「ごちそうさま」を言えた

1年間でできるようになったこと、できたことに○を付けて振り返ってみましょう!



好きな食べ物が増えた



よく噛んで食べた



食事の準備や後片付けの
お手伝いをした

ひな祭り

3月3日「ひな祭り」は桃の花咲く時期であることから【桃の節句】とも言われています。ひな祭りの由来のひとつに、3月初めの巳の日に身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとする中国からの風習が伝わってきたそうです。

ひなあられの色にはどんな意味があるだろう

「ひなあられ」には、赤・緑・白の3色と赤・緑・白・黄の4色のものがあります。それぞれの意味をご紹介します。

赤は、「魔除け・生命のエネルギー」を、緑は、「自然の生命力・厄除け・健康」を白は、「雪の大地・長寿」を意味しています。4色のひなあられはそれぞれ「春・夏・秋・冬」を表し、四季のエネルギーを取り込んで1年を通じて、健康と幸せを願うという意味が込められています。

菱餅がひなあられに・・・「菱餅」のひし形は心臓や心を意味しており、菱餅を小さく砕いて作られたのが「ひなあられ」になりました。



お知らせ



3月の献立に、きりん組さんからの「リクエストメニュー」を取り入れています。お楽しみに!

「まごわやさしい」が全部食べられる味噌汁でバランスの良い食事を!

〈材料〉

ま：豆
ご：ごま
わ：わかめ（海藻）
や：野菜
（人参やキャベツ）
さ：かつおぶし（魚類）
し：きのこ類（しいたけ）
い：芋類
（じゃが芋や里芋）

〈作り方〉

- ①かつおぶしでだしを取ります。
- ②だし汁に火の通りにくい材料から入れ、柔らかくなるまで火を通します。
- ③材料に火が通ったら味噌で味を整えます。
※みそは（豆類）です!
※だしの取り方は11月の給食だよりを参考にご覧ください!



令和5年度



3月 予定献立表



住吉台こども園

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										
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑		
1	金	青のりせんべい 野菜ジュース	春ちらし 寿司	～誕生会～ 鶏肉のマーマレード焼き 春キャベツサラダ 花魁のすまし汁 いちご	ひなゼリー	たら、ハム、チーズ、牛乳	米、サラダ油、パン粉、マヨネーズ	パセリ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、人参、グレープフルーツ		
2	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	八宝菜 ジャが芋のカントリー煮 パナナ	ビスケット サンドせんべい 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃが芋、バター、	白菜、人参、きぬさや、生薑、にんにく、玉ねぎ、パナナ		
4	月	せんべい 牛乳	チキン カレー	ブロッコリーサラダ パイナップル	コロコロ揚げ	鶏肉、ハム、高野豆腐、きな粉	米、じゃが芋、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、ブロッコリー、パイナップル		
5	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	酢鶏 ほろれん草のナムル オレンジ	ココアワッフル (塩せんべい) 牛乳	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、ほうれん草、もやし、オレンジ		
6	水	たまごせんべい りんごジュース	ごはん	たらのポテト焼き 切干大根煮 ぎんぴら風味噌汁 パナナ	のりじゃこトースト 牛乳	たら、牛乳、高野豆腐、鶏むぎ肉、しらす、チーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、生薑、ごま油、食パン	人参、玉ねぎ、コーン、切干大根、れんこん、ごぼう、ねぎ、パナナ、青のり		
7	木	干し芋 牛乳	ロール パン	ハンバーグ スティック野菜 コンソープ りんご	枝豆と塩昆布のおにぎり 牛乳	鶏挽肉、豚挽肉、卵、牛乳	バターロール、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、りんご、昆布		
8	金	コーンフレーク 牛乳	ごはん	マカロニグラタン フレンチサラダ 清見	クッキー 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、卵	米、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、砂糖、サラダ油、	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		
9	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 さつま芋サラダ パナナ	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、パナナ		
11	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	豚肉、なると、うずら卵、ささみ、ベーコン、牛乳、ツナ、チーズ	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、春雨、じゃがいも、大豆	白菜、たけのこ、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、わかめ、りんご、コーン、青のり		
12	火	チョコウエハース 牛乳	五目 おにぎり	～お別れ会～ エビフライ ★唐揚げ ポテトサラダ ひじきスープ プリン	ケーキ	油揚げ、えび、鶏肉、豆腐、ベーコン、卵、牛乳	米、薄力粉、パン粉、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ	人参、ごぼう、しいたけ、生薑、きゅうり、コーン、ミニトマト、ブロッコリー、ひじき、小松菜、ねぎ		
13	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん	ポークチャップ いんげん ジャーマンポテト 清見	★ねばねばうどん	豚肉、ベーコン、納豆、しらす	米、薄力粉、バター、サラダ油、じゃが芋、うどん	玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、パセリ、いんげん、コーン、みかん、わかめ、おくら		
14	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 パナナ	春色ご飯 牛乳	鶏肉、牛乳、ベーコン、鮭、卵	食パン、じゃが芋、サラダ油、バター、薄力粉、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、アスパラガス、ピーマン、菜の花		
15	金	干し芋 牛乳	ごはん	サバの味噌煮 青菜のお浸し おくずかけ パイナップル	カステラ 牛乳	サバ、牛乳	米、砂糖、そうめん、生薑、油麩、片栗粉、もち米	生薑、小松菜、人参、なす、みつば、パイナップル		
16	土	サラダせんべい 牛乳	ごはん	親子煮 酢の物 フルーツミックス缶	せんべい クッキー 牛乳	鶏肉、卵、カニカマ、牛乳	米、砂糖、春雨	玉ねぎ、人参、しいたけ、みつば、わかめ、きゅうり、フルーツミックス缶		
18	月	クッキー 牛乳	ごはん	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	たら、卵、豆腐、乳酸菌飲料	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま、さつま芋	青のり、小松菜、コーン、人参、きゅうり、なめこ、わかめ、ねぎ、オレンジ		
19	火	パイ 牛乳	ロール パン	ポークビーンズ スパゲッティサラダ パナナ	★フライドポテト	大豆、豚肉、ツナ、牛乳	バターロール、サラダ油、砂糖、スパゲッティ、マヨネーズ、じゃがいも	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、パナナ		
20	水			春分の日						
21	木	塩せんべい 牛乳	焼きそば	ひじきのナムル 中華スープ いよかん	味噌焼きおにぎり 牛乳	豚肉、えび、牛乳	焼きそば用中華麺、サラダ油、砂糖、ごま油、ワンタンの皮、米	キャベツ、もやし、人参、にら、青のり、ひじき、きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、オレンジ		
22	金	ヨーグルト	★肉味噌 納豆丼	小松菜のお浸し さつま汁 りんご	今川焼 牛乳	豚挽肉、納豆、豚肉、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、のり、小松菜、もやし、ごぼう、ねぎ、りんご		
23	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 キャベツのゆかり和え いよかん	パイ 青のりせんべい 牛乳	豚肉、牛乳	砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、生薑、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、オレンジ		
25	月	ビスケット 野菜ジュース	ごはん	サバの竜田揚げ 菜の花のお浸し キャベツの味噌汁 パイナップル	★アイス	サバ、カニカマ、かつお節、生揚げ	米、片栗粉、じゃが芋	生薑、菜の花、キャベツ、ねぎ、パイナップル		
26	火	せんべい 牛乳	★ビビンバ	チョレギサラダ わかめスープ 清見	マカロニナポリタン 牛乳	豚挽肉、牛乳、豆腐、ベーコン	米、サラダ油、砂糖、ごま油、マカロニ	生薑、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、のり、わかめ、ねぎ、たけのこ、みかん、玉ねぎ、ピーマン		
27	水	パイ 牛乳	ごはん	肉じゃが カミカミサラダ パナナ	スイートポテト 牛乳	豚挽肉、牛乳、卵	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、さつま芋、バター	玉ねぎ、人参、いんげん、きぬさや、切干大根、チンゲン菜、昆布、パナナ		
28	木	ゼリー	食パン	鶏肉のレモン煮 いんげんのごま和え ポテトサラダ グレープフルーツ	夕焼けごはん 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	食パン、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま、じゃが芋、マヨネーズ、米	いんげん、人参、きゅうり、コーン、グレープフルーツ		
29	金	サンドせんべい	★しょう 油ラーメン	花シューマイ 中華きゅうり はっさく	フルーツヨーグルト (ウエハース)	チャーシュー、ナルト、豚挽肉、豆腐、ヨーグルト	中華麺、片栗粉、砂糖、ごま油、シューマイの皮、砂糖、ホイップクリーム	ほうれん草、コーン、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、パナナ、りんご、白桃缶、みかん缶		
30	土	せんべい 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ パナナ	チョコウエハース 塩せんべい 牛乳	生揚げ、豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、生薑、にんにく、わかめ、小松菜、きゅうり、パナナ		



※() 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	540	17～27	12～18	1.5未満
予定献立栄養量	526	19.3	19.9	1.4
3歳以上児目標	640	21～32	14～21	1.6未満
予定献立栄養量	593	22.8	21.4	1.5

・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。