



# 給食だより 3月

陽射しが暖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成長しました。給食を通して子どもたちの成長を見守ることができ、お手伝いが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見られたこと、笑顔で「おいしかったよ!」と言ってくれること、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。来年度もよろしくお願ひいたします。

## 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」を言える

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

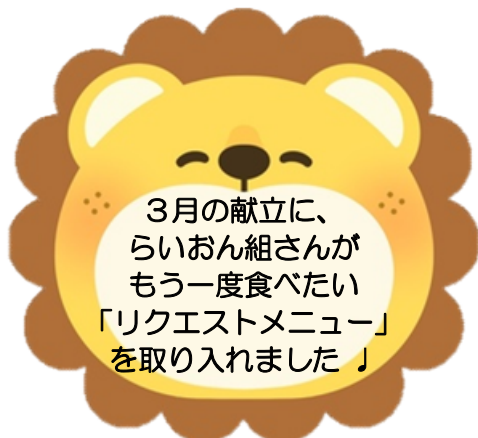
3月3日「ひな祭り」は桃の花咲く時期であることから【桃の節句】とも言われています。ひな祭りの由来のひとつに、3月初めの巳の日に身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとする中国からの風習が伝わってきたそうです。

## 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。



## 「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してみてください!



# 3月予定献立



令和5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

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食		午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食						
1	金	甘辛せんべい	ご飯	ちらし寿司 菜の花のすまし汁	*お誕生会* 納豆和え バナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ、納豆、豆腐、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、ごま油、米粉	にんじん、れんこん、干し椎茸、 コーン、きゅうり、のり、小松菜、も やし、菜の花、バナナ
2	土	おせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃサラダ オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、かつお節	ご飯、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、か ぼちゃ、きゅうり、コーン、オレンジ
4	月	サンドビスケット	ご飯	カレイの照り焼き 切干大根のうま煮 じゃがいもみそ汁 グレープフルーツ		★おからトーナツ 牛乳	カレイ、油揚げ、豆腐、おから、豆 乳	ご飯、じゃがいも、ごま、砂糖、米 粉	切干大根、にんじん、ねぎ、グ レープフルーツ
5	火	ヨーグルト	ご飯	*お別れ会食* ★もち米しゅうまい 和風ポテトサラダ はるさめスープ もものタルト		★いちごのゼリー 牛乳	ヨーグルト、豚挽き肉、牛乳	ご飯、もち米、片栗粉、じゃがい も、はるさめ、ごま、油、マヨネ ーズ	小松菜、ねぎ、干し椎茸、コーン、 きゅうり、にんじん、のり、チンゲン 菜
6	水	ごまビスケット	食パン	豆腐のミートソース煮 大根サラダ オレンジ		★マカロニきなこ 牛乳	牛乳、豆腐、豚挽き肉、ツナ、き なこ	食パン、砂糖、ごま油、マカロニ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、大根、 にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ
7	木	ビスケット 牛乳	ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ グレープフルーツ		豆乳もち 牛乳	牛乳、豚肉、鶏ささみ、豆乳、きな こ	ご飯、じゃがいも、片栗粉、砂糖、 油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベ ツ、きゅうり、グレープフルーツ
8	金	クラッカー 牛乳	ご飯	赤魚のごまみそ焼き マヨネーズ和え 五目汁 バナナ		チャーハン	牛乳、赤魚、豚挽き肉	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま、マ ヨネーズ、油	いんげん、にんじん、コーン、玉 ねぎ、しめじ、ねぎ、ピーマン、あ おのり、バナナ
9	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き 海苔和え オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、ツナ	ご飯、油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、小 松菜、もやし、のり、オレンジ
11	月	クリームせんべい	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き れんこんサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ		★フライドポテト	鮭、油揚げ、豆腐	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま油、 油、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ粉、れんこん、に んじん、きゅうり、コーン、ほうれ ん草、わかめ、あおのり、グレー プフルーツ
12	火	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが 磯和え バナナ		米粉クッキー 牛乳	ヨーグルト、豚肉、牛乳	ご飯、じゃがいも、油、砂糖、米 粉、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、いんげん、ほ うれん草、キャベツ、えのき、の り、バナナ
13	水	サンドビスケット	ご飯	★煮込みハンバーグ ★マカロニサラダ ★みそ汁 オレンジ		食パンサンド 牛乳	豚挽き肉、豆腐、ハム、牛乳	ご飯、マカロニ、片栗粉、砂糖、マ ヨネーズ	玉ねぎ、トマト、きゅうり、にんじ ん、コーン、切干大根、わかめ、 オレンジ
14	木	揚げせんべい 牛乳	ご飯	スパニッシュオムレツ 小松菜のごま和え 野菜のスープ煮 グレープフルーツ		おひさまバンケーキ 牛乳	牛乳、たまご、ベーコン、豆乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま 油、米粉	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、 小松菜、もやし、コーン、キャベ ツ、えのき、グレープフルーツ
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯	納豆そぼろ丼 里芋のごま味噌和え バナナ		たご焼き風ポテト 牛乳	牛乳、納豆、豚挽き肉	ご飯、里芋、じゃがいも、ごま、砂 糖、ごま油、片栗粉	にんじん、ねぎ、キャベツ、あお のり、バナナ
16	土	* 卒園式 *							
18	月	サンドビスケット	ご飯	ピピンパ はるさめサラダ グレープフルーツ		★鮭ごはん 牛乳	豚挽き肉、ハム、鮭、牛乳	ご飯、はるさめ、ごま、ごま油、マ ヨネーズ	ねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅ うり、コーン、グレープフルーツ
19	火	ヨーグルト	ご飯	★鶏肉のから揚げ ★納豆サラダ にんじんのみそ汁 バナナ		ツナの小判焼き 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、納豆、ツナ、豆 腐	ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま、 砂糖、油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、もやし、ね ぎ、玉ねぎ、あおのり、バナナ
20	水	* 春分の日 *							
21	木	ビスケット 牛乳	ご飯	たらのお好み揚げ 大根サラダ すまし汁 グレープフルーツ		じゃが丸コーン 牛乳	牛乳、たら、ツナ、豆腐	ご飯、米粉、砂糖、ごま油、じゃが いも、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ、大根、 きゅうり、コーン、わかめ、あお のり、グレープフルーツ
22	金	おせんべい 牛乳	ご飯	厚揚げのケチャップ煮 野菜と油揚げの和えもの バナナ		ミニぼたもち	牛乳、厚揚げ、豚肉、油揚げ、き なこ、小豆	ご飯、片栗粉、ごま、油、砂糖、ご ま油、もち米	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ 粉、ほうれん草、もやし、バナナ
23	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 フロッキーのナムル オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚挽き肉	ご飯、ごま、片栗粉、砂糖、油、ご ま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ブロッコ リー、コーン、オレンジ
25	月	クリームせんべい	ご飯	松風焼き マセドアンサラダ チンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ		カレービーフン 牛乳	鶏挽き肉、豆腐、ウインナー、豚 肉、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま、 マヨネーズ、砂糖、油、ビーフン	玉ねぎ、あおのり、にんじん、きゅ うり、コーン、チンゲン菜、えの き、にら、グレープフルーツ
26	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 おからサラダ バナナ		きなこポテト 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、おから、きな こ、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、ごま、 マヨネーズ、オリーブ油、さつまい も、砂糖	玉ねぎ、黄ピーマン、ブロッコ リー、ほうれん草、きゅうり、にんじ ん、ひじき、バナナ
27	水	クラッカー 牛乳	うどん	ジャージャー麺 けんちん汁 オレンジ		五平餅 牛乳	豚挽き肉、鶏肉、豆腐、牛乳	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油、も ち米	椎茸、ねぎ、たけのこ、きゅうり、 だいこん、にんじん、ごぼう、オレンジ
28	木	パイ 牛乳	ご飯	赤魚の香味焼き ほうれん草のツナ和え 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ		チヂミ 牛乳	牛乳、赤魚、ツナ、油揚げ、豆 腐、豚挽き肉	ご飯、米粉、ごま油、	ねぎ、ほうれん草、キャベツ、コー ン、ねぎ、わかめ、にら、グレープ フルーツ
29	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のみそ汁 バナナ		鶏そぼろのおにぎり	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、鶏挽 き肉	ご飯、砂糖、油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、赤 ピーマン、ねぎ、小松菜、あお のり、バナナ
30	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	チャプチェ風 切干大根のサラダ オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、ツナ	ご飯、はるさめ、砂糖、ごま、ごま 油	にんじん、椎茸、ピーマン、玉ね ぎ、切干大根、昆布、きゅうり、オ レンジ



※★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。

※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歳未満児目標	507	16~25	11~16.5	1.5
予定献立栄養量	532	18.8	17	1.3
3歳以上児目標	599	19~29	13.3~20	1.8
予定献立栄養量	604	22.3	20	1.6