



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。

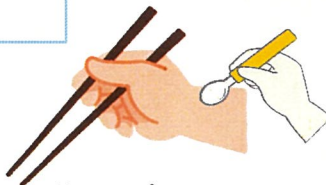
自ら給食を食べようとする姿、苦手な食べ物を頑張って食べようとする姿、クラスのお友達と楽しそうにお話ししながら食べる姿、おかわりをする姿を間近で見られたこと、笑顔で「おいしかったよ!」と言ってくれること、とてもうれしく思います。

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!



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!

〈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6年度 各取みたそのこども園					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
				力になる	身体を作る	病気から守ってくれる		
				(黄)	(赤)	(緑)		
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			
1	金	ヨーグルト	こめ	 混ぜ込みちらし 鶏のねぎ塩焼き 豆腐と麩のすまし汁 ももゼリー	♡かぼちゃドーナツ 牛乳	カップゼリー(白桃)、米、 ホットケーキ粉、揚げ油、砂 糖、豆乳、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも 肉、いなり皮	大根、かぼちゃペースト、ね ぎ、人参、しめじ、さやえん どう、干しいたけ
2	土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ バナナ	パイ菓子 チーズ 牛乳	米、じゃがいも、リーフパ イ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ベビーチーズ	バナナ、たまねぎ、人参、 コーン缶、ブロッコリー
4	月	サンドビスケット	こめ	♡ポークカレー ♡春雨サラダ はっさく	◆手作りクッキー (らいおん食育) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、は るさめ、砂糖、マヨドレ、す りごま、無塩バター	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶、 豆乳	はっさく、たまねぎ、人参、 キャベツ、しめじ、グリン ピース
5	火	ぱりんこ	こめ	カジキの香味焼き ほうれん草のソテー キャベツと豆腐のみそ汁 バナナ	♡きつねご飯 牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、油 揚げ、みそ、ベーコン	バナナ、キャベツ、ほうれん そう、人参、ねぎ、えのきた け、コーン缶、スリムネギ、 しょうが
6	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 和風春雨スープ パイナップル&みかん缶	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、はる さめ、砂糖、片栗粉、豆乳、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま	パイナップル、人参、みかん缶、 たまねぎ、ねぎ、生わかめ、 スリムネギ、しょうが
7	木	せんべい	こめ	カレイの田楽焼き かぼちゃサラダ 沢煮碗 甘夏	肉みそうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、マ ヨドレ、片栗粉、ごま、油、 砂糖	牛乳、かれい、豚こま、豚ひ き肉、みそ、赤みそ	なつみかん、かぼちゃ、人参、 たまねぎ、だれのごきゅうり、 さやえんどう、切干大根、干しい たけ
8	金	ヨーグルト	こめ	鶏の香り焼き キャベツのごま酢和え もやしのみそ汁 オレンジ	♡ヨーグルト和え	米、砂糖、すりごま、ホイッ プクリーム	プレーンヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、油揚げ	オレンジ、もやし、もも缶 (白桃)、みかん缶、パイナ ップル、キャベツ、人参、コー ン缶、生わかめ
9	土	クラッカー	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 野菜スープ はっさく	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、ソフトサラ ダ、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏もも肉	はっさく、たまねぎ、人参、 ブロッコリー、しめじ、グリン ピース
11	月	ビスケット	こめ	 さばのみそ煮 小松菜のごま和え すまし汁 いよかん	♡たこ焼きポテト 牛乳	フライドポテト、米、油、マ ヨドレ、はるさめ、砂糖、す りごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、み そ、糸がき	いよかん、人参、こまつな、 ねぎ、生わかめ、しょうが、 あおのり
12	火	せんべい	こめ	♡鶏の唐揚げ ♡納豆和え 高野豆腐のみそ汁 バナナ	ひじきご飯 牛乳	米、さといも(冷凍)、片栗 粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納 豆、みそ、大豆、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、もやし、 こまつな、人参、ねぎ、いん げん、ひじき、しょうが、き ざみのり
13	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のすき煮 ほうれん草のみそ汁 桃缶	♡牛乳もち	米、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、み そ、きな粉、凍り豆腐	もも缶(白桃)、はくさい、 もやし、ほうれんそう、えの きたけ、ねぎ、人参
14	木	せんべい	こめ	♡ケチャップライス 鮭のパン粉焼き ♡ブロッコリーのごまマヨしょうゆ和え 洋風スープ はっさく	パウムクーヘン 牛乳もち	米、パウムクーヘン、パン 粉、油、マヨドレ、ごま	牛乳、鮭、ベーコン	はっさく、たまねぎ、人参、 コーン缶、ブロッコリー、し めじ
15	金	ヨーグルト	めん	♡カレーうどん じゃこのポテトかき揚げ オレンジ	♡麩ラスク 牛乳	干しうどん、じゃがいも、揚 げ油、小麦粉、焼酎、グラ ニュー糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、しらす干 し、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、人参、 ねぎ、しめじ、グリーンピース
16	土							
18	月	サンドビスケット	こめ	さわらの西京焼き ココロソテー かぶのすまし汁 デコボン	♡いちごココア 蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、さくら、絹ごし豆腐、 調整豆乳、油揚げ、みそ	デコボン、かぶ、グリーンア スパラガス、ねぎ、人参、 コーン缶、いちごジャム、生 わかめ
19	火	せんべい	こめ	照り焼きチキン ほうれん草のごま和え 白菜のとりみスープ バナナ	じゃがりこもち 牛乳	米、片栗粉、マッシュポテ ト、マヨネーズ、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、人参、はくさい、ほ うれんそう、ブロッコリー、 しめじ
20	水							
21	木	せんべい	こめ	♡鮭のマヨネーズ焼き ひじきサラダ 里芋のみそ汁 いよかん	ぶどうゼリー (せんべい) 豆乳飲料	カップゼリー(グレープ)、 米、さといも、マヨドレ、味 しらべ	調整豆乳、鮭、みそ、油揚 げ、ツナ水煮缶	いよかん、たまねぎ、きゅう り、人参、生わかめ、コー ン缶、ひじき
22	金	ヨーグルト	めん	お別れ会 しょうゆラーメン 焼肉団子 ほうれん草のナムル ゼリー和え	♡五平もち 牛乳	焼きそばめん、ブロックゼ リー(クール)、米、もち 米、砂糖、片栗粉、すりご ま、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、みそ し、みかん缶、たまねぎ、ほ うれんそう、もも缶(白 桃)、ねぎ、人参、カットわ	パイナップル、コーン缶、もや し、みかん缶、たまねぎ、ほ うれんそう、もも缶(白 桃)、ねぎ、人参、カットわ
23	土	クラッカー	こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ デコボン	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、砂 糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	デコボン、ねぎ、人参、たま ねぎ、コーン缶、しいたけ、 グリーンピース、えのきたけ、 カットわかめ
25	月	ビスケット	こめ	カレイの照り焼き 人参しりしり けんちん汁 甘夏	♡マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、しらたき、砂 糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、油 揚げ、ツナ水煮缶、きな粉	なつみかん、人参、大根、ね ぎ、ごぼう
26	火	せんべい	こめ	ぎょうざ丼 中華野菜スープ バナナ	鮭わかめご飯 牛乳	米、さといも(冷凍)、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鮭	バナナ、キャベツ、人参、た まねぎ、にら、こまつな、 コーン缶、しめじ
27	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め わかめスープ パイナップル&みかん缶	ちゃんぽん 牛乳	焼きそばめん、米、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚こま、絹ご し豆腐、赤みそ、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、パイナ ップル、みかん缶、人参、生わかめ、えの きたけ、いんげん、もやし、しょ うが
28	木	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ いんげんのごまだれ和え 豚たまごみそ汁 デコボン	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、ね りごま、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚こま、み そ、鶏ささ身	デコボン、もやし、たまね ぎ、いんげん、いちごジャ ム、きゅうり、えのきたけ、 スリムネギ、人参
29	金	ヨーグルト	こめ	タンドリーチキン 切干大根サラダ キャベツスープ オレンジ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	米、星だべよ、マヨドレ	鶏もも肉、木綿豆腐、ベビー チーズ、ハム	100%オレンジジュース、オ レンジ、キャベツ、人参、 ピーマン、コーン缶、切干大 根
30	土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め 野菜スープ みかんゼリー	パウムクーヘン 牛乳	カップゼリー(みかん)、 米、パウムクーヘン、油	牛乳、豚こま	たまねぎ、人参、もやし、ブ ロッコリー、しめじ、塩こん ぶ

※()内の献立は、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

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%)	517	16.8~25.9	11.5~17.2	1.6
予定献立栄養量	515	19.6	15.2	1.7
3歳以上児目標(45%)	592	19.2~29.6	13.2~19.7	1.7
予定献立栄養量	605	24.1	19.2	1.7

♡はらいおん組さんのリクエストメニューです