



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、お手伝いの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!

〈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見てください!



3月 予定献立表

令和5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			アレルギー
		午前おやつ	主食			牛乳	パン	野菜・果物	
1	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	ひな祭り誕生会 ちらし寿司 鶏つくね 菜の花とツナのごま和え お吸い物 イチゴ	カルピス ひな祭りゼリー ひなあられ	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、カルピス、 豆腐、卵、さけ、ツナ、桜でんぶ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、麩	菜の花、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 さやえんどう、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ、ごま、かんでん、いちご	
2	土	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのムニエル ブロッコリーとひじきのソテー なめこ味噌汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、たら、豆腐、みそ、ひじき	米、バター、小麦粉、サラダ油	ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、なめこ、コーン、にんじん、オレンジ	
4	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	かれいの西京焼き きんぴらごぼう 豆腐と油揚げの味噌汁 りんご	ジョア 青のりフライポテト	乳酸菌飲料、かれい、豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ、牛乳、青のり	じゃがいも、サラダ油、米、三温糖、 ごま油、砂糖	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、りんご	
5	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	★鶏のから揚げ 白菜とツナのごま和え けんちん汁 デボコン	フルーツヨーグルト和え Caウエハース	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、豚肉、ツナ、 油揚げ、牛乳	米、さといも、砂糖、片栗粉、サラダ油、 ごま油	白菜、みかん缶、パイナップル、大根、 にんじん、バナナ、ねぎ、ごぼう、ごま、 にんにく、しょうが、デコポン	
6	水	牛乳 クッキー	食パン	ミートオムレツ 添え野菜 野菜入りわかめスープ パイナップル	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、ウインナー、 チーズ、わかめ	米、食パン、サラダ油	玉ねぎ、ブロッコリー、スナックエンドウ、 白菜、玉ねぎ、にんじん、パイナップル	
7	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の煮つけ 白菜とほうれん草のおかか和え じゃがいもの味噌汁 キウイ	(牛乳) きな粉ラスク	牛乳、赤魚、ツナ、みそ、きな粉、 かつお節	米、食パン、じゃがいも、砂糖、 バター、コーンフレーク	ほうれん草、白菜、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、しょうが、キウイ	
8	金	ヨーグルト	ごはん	照り焼き野菜丼 納豆と小松菜のコールスロー バナナ	牛乳 アップルポテト	牛乳、鶏肉、納豆、ツナ、ヨーグルト	さといも、米、砂糖、バター、 サラダ油、片栗粉	こまつな、りんご、もやし、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん、コーン、バナナ	
9	土	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークチャップ 粉ふきいも 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、青のり	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	だいこん、大根の葉、キウイ	
11	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	★カレーライス ツナコーンサラダ オレンジ	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、卵、しらす、 かつお節、青のり、わかめ	米、じゃがいも、サラダ油、ごま油、 米粉、すりごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、 オレンジ	
12	火	プリン	ごはん	厚揚げの中華炒め ビーフン汁 りんご	牛乳 マカロニきな粉	牛乳、生揚げ、豚肉、きな粉	米、マカロニ、砂糖、ビーフン、 片栗粉、ごま油、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 ねぎ、にら、しめじ、りんご	
13	水	牛乳 ウエハース	食パン	たらのフライタルソース 添え野菜 かぶとベーコンのスープ パイナップル	(牛乳) 鮭とひじきの炊き込みごはん	牛乳、たら、卵、さけ、ベーコン、 ひじき	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、 サラダ油、小麦粉、砂糖	かぶ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 かぶの葉、玉ねぎ、切り干し大根、 レモン果汁、パイナップル	
14	木	フルーチェ	スパゲティ	ミートスパゲティ ポテトサラダ いよかん	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、あおのり	スパゲティ、じゃがいも、食パン、 マヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、 いよかん	
15	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	赤魚の照り焼き ほうれん草のしらす和え 豆腐の味噌汁 りんご	★いちごフルーツパフェ	牛乳、赤魚、豆腐、アイスクリーム、 ヨーグルト、ホイップクリーム、しらす、 みそ、油揚げ、牛乳、わかめ	米、コーンフレーク	ほうれん草、みかん缶、いちご、ねぎ、 にんじん、イチゴジャム、レモン、 バナナ	
16	土			   卒園式    					
18	月	牛乳 サンドせんべい	ごはん	鮭のチーズ焼き いんげんのごま炒め じゃがいもとチンゲン菜の味噌汁 りんご	(牛乳) 焼きそば	牛乳、さけ、豚肉、みそ、チーズ、 わかめ	米、焼きそば麺、じゃがいも、食パン、 マヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖、 すりごま	キャベツ、いんげん、チンゲンサイ、 ピーマン、にんじん、にんにく、 りんご	
19	火	牛乳 塩せんべい	麺	お別れ会 ★しょうゆラーメン シュウマイ 小松菜のごま和え フルーツポンチ	(牛乳) 二色おはぎ	牛乳、豚肉、焼き豚、なると、きな粉、 ゼラチン	中華麺、米、シュウマイの皮、砂糖、 片栗粉、サラダ油、ごま	こまつな、キャベツ、みかん缶、 バナナ、コーン、ほうれん草、ねぎ、 いちご、にんじん、パイナップル、黒ゴマ、 干しいたけ	
20	水			春分の日					
21	木	牛乳 ウエハース	ごはん	かれいの磯辺焼き ほうれん草のナムル 里芋の豆腐 味噌汁 バナナ	食育 らいおん組クッキー作り (牛乳) お別れクッキー	牛乳、かれい、豆腐、卵、みそ、わかめ、 青のり	米、小麦粉、バター、さといも、砂糖、 米粉、サラダ油、片栗粉、ごま油、 ごま	ほうれん草、ねぎ、にんじん、コーン、 バナナ	
22	金	チーズ	うどん	★カレーうどん ひじきのツナ酢和え オレンジ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ、油揚げ、 ひじき	うどん、片栗粉、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、 いんげん、オレンジ	
23	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 豚汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、凍り豆腐、 みそ	米、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、 さやえんどう、バナナ	
25	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのごまマヨ焼き 小松菜の海苔和え 豆乳坦々スープ りんご	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、たら、豆乳、豚肉、みそ、 焼きのり	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、 ごま油、コーンフレーク、ごま	小松菜、もやし、にんじん、にら、 ねぎ、りんご	
26	火	牛乳 ビスケット	ごはん	にんじんライス ★和風ハンバーグ 野菜ソテー コーンクリームスープ オレンジ	(牛乳) さつまいも蒸しパン	牛乳、豆腐、豚肉、豆乳、大豆、 卵、ひじき	米、さつまいも、ホットケーキ粉、 砂糖、パン粉、サラダ油、片栗粉、 三温糖	かぶ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーンクリーム缶、れんこん、 干しほうとう、オレンジ	
27	水	牛乳 塩せんべい	食パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 マカロニスープ いよかん	(牛乳) 五平餅	牛乳、鶏肉、ベーコン、みそ	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、 砂糖、片栗粉、サラダ油	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、 ホールトマト、マーマレード、にんにく	
28	木	ゼリー	ごはん	赤魚の竜田揚げ チンゲン菜のしらす和え もやしと人参の味噌汁 バナナ	牛乳 フルーツサンドイッチ	牛乳、赤魚、生クリーム、みそ、しらす、 油揚げ	米、食パン、サラダ油、片栗粉、砂糖	チンゲンサイ、桃缶、にんじん、もやし、 小松菜、しょうが、バナナ	
29	金	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	三色どんぶり 切り干し大根のソテー 白菜とえのきたけのすまし汁 キウイ	(牛乳) クラッカーサンド	牛乳、鶏肉、卵	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	白菜、ほうれん草、イチゴジャム、 切り干し大根、小松菜、ねぎ、にんじん、 焼きのり、しょうが、キウイ	
30	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 大根の豆乳汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、豆乳、みそ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、大根、ブロッコリー、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、 しいたけ、りんご	

※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	530	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	534	22.2	18.1	1.5
3歳以上児目標	625	20～31	14～21	1.6
予定献立栄養量	632	27.1	22.2	1.7

☆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。