



3月

給食だより

陽射しが温かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。
給食を自ら食べようとする姿や苦手な食べ物にも挑戦する姿、クラスの友だちとコミュニケーションをとりながら楽しく食べる様子など、給食を通して成長した子ども達の笑顔を見るととても嬉しく思います。これからも安全で美味しい給食作りを心掛け、給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。今年度もありがとうございました。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

みなさんはこども園やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、桃の時期であることから『桃の節句』とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。奈良時代ごろ日本に伝わり平安時代には貴族の娘たちの人形ごっこ『にいな遊び』が結びついて、雛人形を飾るようになったそうです。

ひしもちの形と色

ひしもちのひし型はひしの実が原型とされています。昔から固いとげで覆われているひしの実は魔よけと子孫繁栄の力があると考えられていたことから縁起物としてひなまつりに食べられるようになりました。

ピンク: 桃の花 **白:** 雪や残雪 **緑:** 新緑や新芽

これは『雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く』という春の訪れをイメージして重ねられたものなのだそうです。

ひなあられの由来

江戸時代の日本には、家の中に飾ってあるひな人形を屋外に持ち出して、外の景色を見せてあげる『ひなの国見せ』と呼ばれる風習がありました。その際に持っていくお菓子として、ひしもちを砕いて持ち運びやすくしたひなあられが重宝されたといわれています。

春を告げる野菜の「菜の花」。

かすかな花の香りとほのかな苦味が魅力です。βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪予防、貧血防止にもなります。

☆菜の花の下ごしらえのコツ☆

菜の花は、きちんと下茹でをするのがポイント。お湯に、和からしをお湯が白く濁るまで加え、塩も加えて茹でる。(さらに苦みを除きたい場合は、酒を加えてもOK)
※根元の太い部分は1分半~2分、つぼみ部分は30~40秒程度がおススメ。(つぼみ部分は茹ですぎ注意!)
切り分けて、時間差でお湯に入れると失敗しにくいです。



卒園する子どもたちへ

「みんなで取り組んだクッキング活動楽しかったね。小学校に行っても、おいしいごはんをしっかりと食べて、たくさん思い出を作ってね！」

☆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。楽しい思い出の一つになるよう、美味しい給食を提供してまいります。

令和7年度						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	
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	
2	月	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	カレイの煮つけ カミカミサラダ	わかめの生姜煮 グレープフルーツ	ココロ揚げ 牛乳	かだい、深り豆腐、きな粉、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	グレープフルーツ(赤)、にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ、刻みごんぶ
3	火	ビスケット 野菜ジュース	花ちらし すし	【誕生会】 鶏肉のマーマレード焼き 花麩のすまし汁	春キャベツサラダ フルーツポンチ	ひなゼリー (以)せんべい	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、セラチン、えび、ハム、卵、さくらでんぶ	米、砂糖、マヨネーズ、焼豆	キャベツ、にんじん、もも肉、マーマレード、りんご、みかん缶、なはな、キウイフルーツ、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ
4	水	カルシウムせんべい	★ロール パン	ハンバーグ コーンスープ	スティック野菜 りんご	炊き込みご飯 牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	米、ロールパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、ごぼう
5	木	ゼリー	ごはん	たらのポテト焼き きんぴら風味噌汁	グレープフルーツ	ココアワッフル (以)塩せんべい 牛乳	たら、鶏ひき肉、白みそ、牛乳	米、さといも、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも	グレープフルーツ(赤)、れんこん、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、コーン缶
6	金	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル	オレンジ	★かぼちゃドーナツ 牛乳	木綿豆腐、調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油、ごま	オレンジ、にんじん、緑豆もやし、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、万能ねぎ
7	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 チンゲンサイとコーンの中華和え	バナナ	ビスケット せんべい 牛乳	豚肉(もも)、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	バナナ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、さやえんどう、ねぎ
9	月	サンドせんべい 牛乳	★かきた ま うどん	白身魚の磯辺揚げ キャベツのゆかり和え	グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (以)せんべい	たら、ヨーグルト(無糖)、卵、ホイップクリーム	ゆでうどん、油、砂糖、小麦粉	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、キャベツ、りんご、もも肉、みかん缶、バナナ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、あおのり
10	火	ビスケット	食パン	クリームシチュー アスパラベーコン炒め	バナナ	焼き芋	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、ベーコン	さつまいも、食パン、じゃがいも、小麦粉、油	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、コーン缶
11	水	ウエハース 牛乳	ごはん	鯖の塩焼き なめこ汁	小松菜とコーンの和え物 ヨーグルト	フレンチトースト	ヨーグルト(無糖)、さば、絹ごし豆腐、牛乳、卵、赤みそ、無塩バター、ホイップクリーム	米、食パン、砂糖、ごま油、油、ごま	ごまつな、にんじん、なめこ、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ
12	木	フルーチェ	中華丼	チキンサラダ 春雨スープ	パイナップル	手作りクッキー (きりん組) 牛乳	豚肉(もも)、鶏ささ身、無塩バター、ベーコン、なるど、卵、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	パイナップル、たまねぎ、はくさい、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、たけのこ、さやえんどう、干ししいたけ、カットわかめ
13	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	ひじき入り卵焼き きのこの味噌汁	豆菜サラダ りんご	焼うどん	卵、豚肉(もも)、ゆで大豆、絹ごし豆腐、赤みそ、ツナ油漬缶、かつお節	米、ゆでうどん、砂糖、油、すりごま、ごま油	りんご、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、なめこ、しめじ、ごまつな、キャベツ、えのきだけ
14	土	せんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース ほうれん草ともやしのしらす和え	バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉(もも)、しらす干し、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	バナナ、にんじん、ほうれん草、緑豆もやし、ピーマン、たけのこ、赤ピーマン
16	月	ソフトせんべい	和風スパ ゲッティ	さつまいもサラダ オニオンスープ	グレープフルーツ	カステラ (以)せんべい 牛乳	ベーコン、ハム、かつお節、牛乳	さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、油	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ
17	火	せんべい 牛乳	ごはん	【お別れ会】 ★ポークカレー フロッコリーサラダ	トッピング4種 ★ストロベリーゼリー	☆チョコバナナ	卵、豚ひき肉、ウィンナーソーセージ、ハム、調整豆乳、セラチン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	バナナ、にんじん、フロッコリー、たまねぎ、コーン缶、いちご
18	水	チョコウエハース 牛乳	食パン	照り焼きチキン わかめときゅうりのツナサラダ	スティック野菜 乳酸菌飲料	はらこ飯風 牛乳	ショア マスカット、鶏もも肉、さけ、ツナ油漬缶、牛乳	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま、三温糖	きゅうり、にんじん、カットわかめ
19	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	豆腐入り松風焼き 中華スープ	ひじきのナムル バナナ	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、えび、卵、牛乳、きな粉、赤みそ	米、マカロニ、砂糖、ワントンの皮、パン粉、ごま油、油、ごま	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ
20	金			春分の日					
21	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 春雨サラダ	グレープフルーツ	ウエハース 青のりせんべい 牛乳	豚肉(もも)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり
23	月	せんべい	ごはん	たらのだ甘酢あんかけ ひじきサラダ	パイナップル	今川焼き 牛乳	たら、かつお節、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	パイナップル、たまねぎ、オクラ
24	火	ビスケット 野菜ジュース	食パン	チーズはんぺんフライ ミネストローネスープ	アスパラ添え オレンジ	味噌焼きおにぎり	はんぺん、ゆで大豆、ベーコン、赤みそ、卵、とろけるチーズ	米、食パン、じゃがいも、油、マカロニ、パン粉	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ
25	水	ゼリー	ごはん	豚肉と豆腐の卵炒め 小松菜のしらす和え	バナナ	しらすとコーンのチー ズトースト 乳酸菌飲料	木綿豆腐、しらす干し、豚肉(もも)、とろけるチーズ、かつお節、ショア マスカット	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	バナナ、ごまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶
26	木	甘辛せんべい 牛乳	ピビンバ ごはん	チョレギサラダ わかめスープ	パイナップル	プリンパフェ風 (以)せんべい	米、砂糖、ごま油、ごま、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、ホイップクリーム	パイナップル、緑豆もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、トマト、ねぎ、焼きのり、カットわかめ
27	金	ビスケット 牛乳	ごはん	マスのカレームニエル フロッコリーとコーン炒め	スバゲッティサラダ グレープフルーツ	お好み焼き (以)牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、油	さけ、卵、ベーコン、無塩バター、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、かつお節、牛乳	グレープフルーツ(赤)、キャベツ、にんじん、フロッコリー、コーン缶、ねぎ、きゅうり
28	土	ビスケット 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ	バナナ	ウエハース 塩せんべい 牛乳	生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま	たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、いんげん、カットわかめ、バナナ
30	月	サンドせんべい	ごはん	★鶏の唐揚げ フロッコリーとトマトのサラダ	野菜たっぷりすまし汁 甘夏	ペンネボリタン 牛乳	ベーコン、鶏もも肉、牛乳	米、ペンネ、砂糖、油、片栗粉	なつみかん、にんじん、だいこん、フロッコリー、はくさい、たまねぎ、ピーマン、トマト
31	火	塩せんべい	★ハヤシ ライス	カルシウムたっぷりサラダ バナナ		五目ビーフン	豚肉(もも)、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	米、ビーフン、油、砂糖、ごま、ごま油	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ごまつな、にら

※()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	520	17~26	12~17	1.5未満
予定献立栄養量	475	16.9	15.8	1.3
3歳以上児目標	600	20~30	13~20	1.6未満
予定献立栄養量	525	19.3	16.7	1.3

・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。