

# 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『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。



☆3月の献立には、らいおん組のリクエストメニューを取り入れています。献立名の前に★マークがついている物はリクエストされたメニューになります。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。

# 3月予定献立



令和7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				身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から 守ってくれる <b>(緑)</b>	
		午前おやつ	主食	食食	午後おやつ				延長おやつ
2	月	クラッカー	ご飯	豚肉の生姜焼き 里芋のごま和え ★ほうれんそうとベーコンのスープ グレープフルーツ	にんじんピラフ 牛乳	味しらべ	牛乳 豚肉 ベーコン パター みそ	米 さといも 油 片栗粉 ごま 砂糖	グレープフルーツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コー ン トマト いんげん しょうが
3	火	白い風船	ご飯	*ひなまつり誕生会* チキンドリッパ きのごちやべつのスープ パナナ	のり巻き風 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 豆乳 鶏肉 ウィナー ソーセージ ベーコン チーズ バター ハム	米 米粉 マヨネーズ	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ のり
4	水	ヨーグルト	ご飯	ウィナーとコーンのカレー コロコロサラダ オレング (牛乳)	ココアサンド 牛乳	ぱりんこ	牛乳 豚ひき肉 ウィナー ソーセージ ハム パター	米 食パン さつまいも じゃがい も マヨネーズ 油 砂糖	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり コーン
5	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	★パリパリ春巻き丼 和風ポテトサラダ パイナップル (牛乳)	さつまいもの揚げまんじゅう 牛乳	揚げせんべい ジョア	牛乳 豚肉	米 さつまいも じゃがいも 砂 糖 米粉 せとぎの豆 マヨ ネーズ はるさめ 油 ごま油	パイナップル にんじん たま ねぎ ほうれんそう コー ン のり にんにく
6	金	マリービスケット	ご飯	★カレイのごま風味焼き しらたきサラダ かぶのみそ汁 バナナ (牛乳)	おからきな粉クッキー 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 かわい 豆腐 おから 豆乳 みそ きな粉	米 しらたき 米粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	バナナ かぶ えのきたけ きゅうり にんじん わかめ
7	土	味しらべ	ご飯	生揚げとひき肉の煮物 春雨サラダ オレング (牛乳)	ぱりんこ (味しらべ) ジョア		牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ハム	米 じゃがいも マヨネーズ は るさめ 片栗粉 砂糖	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり いんげん コーン
9	月	白い風船	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 グレープフルーツ (牛乳)	*食育(らいおん組)* アップルパイ作り 牛乳	ぱりんこ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 みそ 凍り豆腐	米 さつまいも 砂糖 しらたき 片栗粉	グレープフルーツ りんご に んじん わがし ねぎ ごぼう え のきたけ しいたけ
10	火	味しらべ	ご飯	★納豆そぼろ丼 ひじきサラダ バナナ (牛乳)	フライドさつまいも 牛乳	揚げせんべい	牛乳 鶏ひき肉 納豆 ハム	さつまいも 米 油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま油	バナナ にんじん きゅうり ね ぎ コーン ひじき にんにく しょうが
11	水	ヨーグルト	スパゲ ティ	★ミートソースパグティ カレー炒め パイナップル (牛乳)	★グラタントースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豚肉 豚ひき肉 ベーコ ン チーズ パター	スパゲティ 食パン 油 米粉 砂糖 カカオニ オリブ油	たまねぎ パイナップル にん じん もやし ビーマン
12	木	ビスコ	ご飯	赤魚の香味焼き キャベツとがらの塩昆布和え にらたまスープ オレング	鮭とわかめのご飯 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 あかうお 卵 さけ	米 ごま ごま油	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ かぶ たら ねぎ 塩こんぶ にんにく
13	金	クラッカー	ご飯	*お別れ会食* ゆかりおにぎり フライドポテト 春雨スープ ゼリー	きな粉蒸しパン 牛乳	味しらべ	牛乳 鶏肉 豆乳 豚ひき肉 きな粉	米 じゃがいも 米粉 油 片 栗粉 砂糖 はるさめ ごま	はくさい にんじん たけのこ コーン にんにく しょうが あ おのり
14	土	揚げせんべい	ご飯	肉じゃが ひじきの煮物 オレング (牛乳)	ぱりんこ (揚げせんべい) 牛乳		牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	米 じゃがいも 油 三温糖 砂糖 ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ いんげん さやえんどう ひじ き
16	月	味しらべ	ご飯	★豆まきマカカレー カルシウムサラダ グレープフルーツ (牛乳)	★おからドーナツ 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豚ひき肉 豆腐 おから 大豆 豆乳 しらす干し	米 じゃがいも 米粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	グレープフルーツ たまねぎ にんじん きゅうり ごまつな ホールのトマト コーン アスパ ラガス ひじき
17	火	ヨーグルト	ご飯	たらのお好み揚げ 菜の花の海苔和え じゃがいものみそ汁 パナナ	ミニおはぎ 牛乳	ぱりんこ	牛乳 たら 豆腐 みそ きな 粉	米 じゃがいも 片栗粉 もち 米 砂糖 油 ごま	バナナ にんじん キャベツ も やし なばな わがし ねぎ のり
18	水	ソフトサラダせんべ い	ロール パン	★春野菜のコーンクリームシチュー 春雨サラダ オレング (牛乳)	★けんちんうどん 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉	ロールパン うどん じゃがい も 米粉 はるさめ さといも 砂糖 油 ごま油	オレンジ クリームコーン きゅ うり にんじん キャベツ たま ねぎ ほうれんそう アスパラガ ス ごぼう コーン わがし
19	木	パイ	ご飯	◆チャンプルー かぼちゃのかいじゅうサラダ パイナップル (牛乳)	鶏肉とたけのこのご飯 牛乳	味しらべ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	米 さつまいも マヨネーズ 粉 糖 コーンフレーク ごま油 も ち米	パイナップル きゅうり かぶ たまねぎ ほうれんそう アス パラガス フロッキー たけの こ ねぎ
20	金			* 春分の日 *					
21	土			* 卒園式 *					
23	月	クラッカー	ご飯	★煮込みハンバーグ スティックきゅうり ★豆乳たんぱんスープ グレープフルーツ (牛乳)	手作り干し芋 牛乳	味しらべ	牛乳 豆乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 さつまいも 片栗粉 ねり ごま 油 砂糖 ごま油	グレープフルーツ ホールマ ト きゅうり たまねぎ もやし にんじん たら
24	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のみぞれあん ★いんげんのごま和え わかめと豆腐のみそ汁 パイナップル (牛乳)	★チョコバナナ風 (ぱりんこ) 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 あかうお 豆腐 みそ 豆乳	米 油 片栗粉 ごま 砂糖	パイナップル だいこん いん げん にんじん わがし わか め しょうが えのきたけ
25	水	白い風船	中華麺	★とんこつ風ラーメン 麻婆豆腐 バナナ (牛乳)	★味噌バタートースト 牛乳	ぱりんこ	牛乳 豆腐 豚肉 豚乳 豚 ひき肉 みそ パター	中華めん 食パン 砂糖 三温 糖 油 片栗粉 ごま オリ ブ油 ごま油	バナナ たまねぎ にんじん もやし コーン わがし しょう が にんにく
26	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	★鶏肉の照り焼き じゃがいもきんぴら アスパラとベーコンのスープ オレング	米粉クッキー 牛乳	揚げせんべい ジョア	牛乳 鶏肉 卵 パター ベー コン 鶏ひき肉 しらす干し	米 米粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ アスパ ラガス ビーマン
27	金	マリービスケット	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 納豆和え げんちん汁 バナナ (牛乳)	にんじんボンデケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 さけ 豆腐 ウィナー ソーセージ 納豆 油揚げ み そ	米 片栗粉 米粉 マッシュポ テト 油 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	バナナ にんじん だいこん もやし ごまつな たまねぎ ご ぼう わがし
28	土	味しらべ	ご飯	豆腐の中華煮 マゼドアンサラダ オレング (牛乳)	ぱりんこ (味しらべ) 牛乳		牛乳 豆腐 鶏肉 ウィナー ソーセージ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂 糖 片栗粉 ごま油	オレンジ はくさい にんじん たまねぎ きゅうり コーン チ ンゲンサイ にんにく
30	月	白い風船	ご飯	焼きがもちどきのあんかけ 小松菜とコーンの和え物 極楽のみそ汁 グレープフルーツ	ゼリー和え 牛乳	ぱりんこ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 じゃがいも 片栗粉 マヨ ネーズ 砂糖 油	グレープフルーツ にんじん だいこん ごまつな たまねぎ もち みかん パナナ ごぼう コーン ひじき
31	火	ヨーグルト	ご飯	わかめご飯 鶏肉のから揚げ フロッコリーとにんじんのおかか和え みぞれ汁 パナナ	おいなりさん 牛乳	揚げせんべい	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	米 しらたき 片栗粉 油 ごま 砂糖 三温糖 ごま油	バナナ にんじん だいこん フロッコリー ごまつな みつば ひじき にんにく しょうが



※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみになります。

※ 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。  
ご了承ください。

※ ★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。

※ ◆マークは、郷土料理になります。

12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	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	563	19.1	18.1	1.4
3歳以上児目標	610	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	656	23.7	21.9	1.7