

2023年度

3月

予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (金)	(1日) ちらし寿司♪ (15日) 五目ごはん (α米) 豆腐ハンバーグ みかんサラダ♪ 味噌汁 フルーツ	精白米/三温糖/ホー ルコーン缶/菜の花& 紅花油/オリーブ油/ おかし/ひとくちゼ リー/とうもろこし豆	きざみのり/絞り豆腐 /豚ひき肉/煮干しだ し/牛乳	かんぴょう(乾)/生しい たけ(菌床栽培、生)/に んじん/いんげん/玉葱 /キャベツ/きゅうり/ みかん缶/にら/えのき たけ/大根	(1日) 牛乳 ひなあられ ゼリー♪ お菓子 (15日) 牛乳 キャラメルポップコーン♪ お菓子 ゼリー♪	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.8 g
2 16 30 (土)	スパゲッティナポリタン コーンサラダ♪ チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花 &紅花油/ソフトタイ プマーガリン/ホール コーン缶/オリーブ油 /菓子パン	豚小間肉/牛乳	玉葱/にんじん/ピー マン/マッシュルーム /キャベツ/きゅうり /もやし/まいたけ/ 水菜	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.3 g
4 18 (月)	ごはん まぐろカツ♪ ブロッコリーサラダ 豚汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/薄力粉/パン粉 /菜の花&紅花油/ じゃがいも/食パン/ ソフトタイプマーガ リン/三温糖	かじき/煮干しだし/ 豚小間肉/絹ごし豆腐 /牛乳/脱脂乳	ブロッコリー/にんじ ん/大根/長葱/ごぼ う	牛乳 ラスク♪	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.7 g
5 19 (火)	ジャムサンド クリームシチュー♪ パブリカサラダ♪ トマト フルーツ	食パン/いちごジャム/ マーガリン/菜の花&紅 花油/じゃがいも/薄力 粉/ホールコーン缶/オ リーブ油/三温糖/精白 米/ごんにやく(精粉)/ α米	鶏もも肉/牛乳/スキ ムミルク/ツナ缶	玉葱/にんじん/パセ リ/ピーマン/赤ピー マン/黄ピーマン/ キャベツ/トマト/り んご/ごぼう/生しい たけ	ほうじ茶 チキンライスおにぎり (α米)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.6 g
6 13 (水)	ふりかけごはん♪ 筑前煮♪ ちくわの磯辺揚げ♪ なすの味噌汁♪ フルーツ	精白米/ごま(いり) /板こんにやく/菜の 花&紅花油/三温糖/ 薄力粉/おかし/パイ 生地	ちりめんじゃこ/花か つお/鶏もも肉/ちく わ/青のり/煮干しだ し/油揚げ/牛乳	ごぼう/れんこん/に んじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/いん げん/小松菜/なす/ りんご/ぶどうジュ ース	(6日) 牛乳 あじさいゼリー♪ お菓子 (13日) 牛乳 アップルパイ♪	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.7 g
7 29 (金)	ごはん マーボー豆腐♪ ナムル♪ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /三温糖/ごま油/か たくり粉/ごま(い り)/ホットケーキ粉 /マーガリン	豚ひき肉/押し豆腐/ 煮干しだし/牛乳	にんにく/にんじん/ 長葱/生しいたけ(菌 床栽培、生)/もやし /ほうれんそう/大根 /なめこ	(7日) 牛乳 ホットケーキ♪ (29日) 牛乳 デコレーションホットケーキ♪	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.7 g
8 22 (金)	チャーシュー麺♪ チーズサラダ ポイルウインナー フルーツ	中華めん(生)/ホール コーン缶/オリーブ油 /じゃがいも/菜の花 &紅花油/さつま芋	焼き豚/生わかめ/ ウインナー/牛乳/青 のり/チーズ	長葱/キャベツ/きゅ うり/にんじん	(8日) 牛乳 ポテトフライ♪ (22日) 牛乳 大学芋♪	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 3.0 g
9 23 (土)	ごはん 肉じゃが♪ バターコーン 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/しらた き/三温糖/ホール コーン缶/ソフトタイ プマーガリン/菓子パ	豚小間肉/煮干しだ し/牛乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/いん げん/キャベツ/長葱 /しめじ	牛乳 コッペパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.4 g
11 25 (月)	ごはん 魚のみぞれ煮♪ 納豆和え♪ 味噌けんちん♪ フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/菜の花 &紅花油/じゃがいも /板こんにやく/おかし/白玉粉/薄力粉	かじき/挽きわり納豆 /煮干しだし/鶏もも 肉/絹ごし豆腐/ヨー グルト	大根/にんじん/ほう れんそう/キャベツ/ ごぼう/長葱/椎茸/小 松菜	(11日) ほうじ茶 ヨーグルト♪ お菓子 (25日) 牛乳 すいとん♪	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g
12 26 (火)	きつねうどん♪ チキンサラダ チーズ フルーツ	うどん(ゆで)/三温糖 /ごま油/プレミック ス粉(かつり用)/菜の 花&紅花油/薄力粉	油揚げ/鶏もも肉/鶏 ささ身/チーズ/牛乳 /ウインナー/豚挽肉	ほうれんそう/長葱/ にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/大根 /キャベツ/きゅうり	(12日) 牛乳 アメリカンドック♪ (26日) 牛乳 肉まん♪	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 3.0 g
14 28 (木)	カレーライス♪ 春雨サラダ♪ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/はるさ め/ごま油/白ごま (いり)/食パン/ マーガリン/三温糖	豚小間肉/牛乳/脱脂 乳/豚挽	にんにく/玉葱/にん じん/きゅうり/キャ ベツ/トマト/チンゲ ンサイ/まいたけ/に ら/椎茸/長葱	(14日) 牛乳 ココアトースト♪ (28日) 牛乳 ありがとうクッキー♪	エネルギー 641 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.9 g
21 (木) バ ー テ ィ	ブルーベリーサンド♪ 鶏の唐揚げ♪ ベーコンサラダ マカロニソテー コーンスープ♪ フルーツ(いちごバナナ)	食パン/マーガリン/か たくり粉/菜の花&紅花 油/ホールコーン缶/三 温糖/マカロニ/クリー ムコーン缶/薄力粉/ウ エハース/コーンプレ ーク	鶏もも肉/ベーコン/ ボンレスハム/牛乳/ アイスクリーム	ブルーベリー(ジャム) /しょうが/キャベツ /にんじん/きゅうり /パセリ/玉葱/いち ご/バナナ/みかん缶 /もも缶	ほうじ茶 パフェ♪	エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.5 g
27 (水) 誕 生 会	ピラフ♪ ミートローフ♪ カリカリサラダ♪ ポトフ フルーツ	精白米/とうもろこし (お粥冷凍)/菜の花& 紅花油/パン粉/ミック スベジタブル/ぎょうざ の皮/オリーブ油/三温 糖/じゃがいも/薄力粉	ウインナー/豚ひき肉 /牛乳/ベーコン	玉葱/キャベツ/きゅ うり/にんじん/パセ リ/バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ♪	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 30.0 g 食塩相当 2.2 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組は午前中に牛乳を飲みます。

*♪マークはきりん組のリクエストメニューです。

3月 食事だより

春の気配を感じるころとなりました。

少しずつ寒さがやわらぎ、あたたかな日差しを感じる中、今年度も残り1か月となりました。1年間の園生活でたくさんの思い出を作り、子どもたちの成長を共に喜ぶことができ、心より感謝いたします。「今日のごはんなあに?」「おいしかった」「また作って」「苦手だったけど食べられたよ」などなどたくさんの子どもたちの言葉が励みになりました。

食事を通して食への興味や関心が育つよう今後も取り組んでいきたいと思ひます。

3月はきりん組のリクエストメニューをたくさん取り入れたり、ありがとうパーティでは特別なメニューにしました。みんなで食べる時間を大切にしながら進級、進学に向け楽しく過ごしていきたいと思ひます。

子どもの人気メニューベスト5

主食・主菜	副菜	おやつ
1 カレーライス	1 カリカリサラダ	1 ポテトフライ
2 鶏の唐揚げ (油淋鶏含む)	2 りんごサラダ	2 ナゲット
3 ハンバーグ	3 納豆和え	3 おからドーナッツ
4 チャシュー麺	4 ナムル	4 キンパ
5 鮭ごはん	5 コーンサラダ	5 グラタン

季節の食事

ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形に災いを移し、川に流す行事となっていきました。また、紙の人形で遊ぶ「ひいな(雛)遊び」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着していきました。

〇菱餅

下から緑(健康)、白(清浄)、桃色(魔除け)と各色に意味が込められています。

〇ひなおられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの風見せ」を行う時に食べるお菓子があられだったことが由来といわれています。関東ではボン菓子や砂糖でコーティングしたものを、関西では塩やしょうゆで味付けしたおかが主流です。

〇はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になった貝としかひいたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。

〇ちらし寿司

れんこんは「見返しがい」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起のよい食材を用いたお寿司です。



食育クイズ

Q 「しらす」はある魚の子供です。大きくなると何になるでしょうか?

- ① まぐろ ② いわし ③ かつお

A ②いわし

しらすは「かたくちいわし」の子供です。しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。