



3月分給食だより



こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	春野菜のクリームシチュー ミニアメリカンドッグ 白菜ときゅうりのゆかり和え 未満児ご飯	米、じゃがいも、米粉 ミニウィンナー サラダ油、有塩バター	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、はくさい キャベツ、コーン、きゅうり グリーンアスパラガス	コンソメ しそふりかけ	お茶 野菜せんべい	ソファール(プレーン)	641.4(527.5) 19.1(14.9) 94.8(81.1) 23.8(18.3) 1.8(1.5)
03火 絵本献立 ひなまつり	ちらし寿司 白身魚のフライ ブロッコリー 彩り澄まし汁 ひなまつり三色ゼリー	米、ひなまつり三色ゼリー サラダ油、三温糖 手まり麩	白身魚のフライ、卵、薄揚げ 凍り豆腐(高野豆腐) きざみのり、かつお節 こんぶ	ブロッコリー、にんじん えのきたけ 干しいたけ、みつば、ひじき こんぶ	酢、しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 マンナビスケット	カルピス ひなあられ	468.5(379.8) 16.2(12.6) 76.2(63.3) 11.8(9.4) 1.7(1.3)
04水 お別れ遠足 (ひまわり組)	焼きそば チキンナゲット スティックきゅうり	焼きそば麺、サラダ油	ぶた肉、チキンナゲット	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ、きゅうり		ミニデザート	ソファール(プレーン)	589.2(601.0) 14.6(16.5) 96.6(94.1) 18.5(20.3) 1.6(1.5)
05木	煮込みハンバーグ 豆腐サラダ トマトスープ ロールパン(未満児用)	米、和風ごま醬油ドレッシング サラダ油、三温糖 ロールパン(未満児用)	ハンバーグ、絹豆腐 ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、トマト缶 ブロッコリー、コーン、パセリ	ケチャップ コンソメ、食塩 ウスターソース	牛乳 白い風船	スキムミルク、牛乳 フライドポテト	617.9(525.1) 25.9(21.8) 85.2(41.2) 20.0(24.9) 1.6(1.4)
06金	ローストチキン マカロニサラダ 根野菜の味噌汁 未満児ご飯	米、マカロニ マヨネーズ、三温糖	とり肉、薄揚げ 味噌、ハム、にぼし	だいこん、にんじん きゅうり、キャベツ、ねぎ	本みりん しょうゆ	お茶 星たべよ	カスタードプリン	591.6(501.8) 30.2(23.2) 75.5(66.0) 20.3(17.3) 2.1(1.7)
09月	竹輪の三色串フライ 白菜のおかか和え 春雨スープ 未満児ご飯	米、はるさめ、サラダ油 片栗粉	竹輪の三色串フライ 蒲鉾、ベーコン かつお節	はくさい、にんじん、きゅうり チンゲンサイ	しょうゆ コンソメ	お茶 半月	お茶 おにぎり	550.0(538.1) 12.9(13.7) 99.3(88.1) 10.5(14.6) 1.9(1.6)
10火	焼き鮭 ポテトサラダ 青菜としめじの味噌汁 未満児ご飯	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	焼きさけ、味噌 ハム、にぼし	にんじん、きゅうり ごまつな 本しめじ、キャベツ	食塩	お茶 えびちび	スキムミルク、牛乳 ピザトースト風	623.9(474.1) 30.4(23.0) 83.6(64.0) 22.2(16.6) 2.5(2.1)
11水	野菜ラーメン えびしゅうまい	中華麺、サラダ油	ぶた肉、えびしゅうまい	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ	鶏ガラスープの素 食塩	野菜生活	スキムミルク、牛乳 豆乳ウエハース	534.4(447.9) 17.8(13.5) 62.1(63.6) 26.4(17.7) 2.3(1.8)
12木	チーズはんぺんフライ トマト風味スパゲティソテー パンプキンスープ ロールパン(未満児用)	米、スパゲティー サラダ油 ロールパン(未満児用)	チーズはんぺんフライ 生クリーム、ベーコン ハム、牛乳	にんじん、たまねぎ 本しめじ、ピーマン かぼちゃペースト、パセリ	ケチャップ コンソメ	牛乳 衛生ボーロ	フルーツゼリー	580.2(485.3) 22.2(18.7) 90.9(47.9) 15.2(19.0) 2.3(1.8)
13金	豚肉と豆腐のオイスター炒め 水菜とハムのサラダ 麩とわかめの澄まし汁 未満児ご飯	米、マヨネーズ、サラダ油 片栗粉、白玉麩	木綿豆腐、ぶた肉 こんぶ、かつお節 ハム、わかめ	にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、みずな ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ オイスターソース 食塩	ヤクルト お子様せんべい	スキムミルク、牛乳 バナナ ミニフィッシュ	530.0(466.3) 20.3(16.7) 76.5(73.9) 18.0(13.7) 1.5(1.4)
16月	若鶏のから揚げ ほうれん草と野菜の磯和え コーンスープ 未満児ご飯	米 サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉 ベーコン、きざみのり	たまねぎ、ほうれん草 キャベツ、にんじん しょうが、パセリ コーンペースト	しょうゆ 清酒 コンソメ	お茶 花型せんべい	スキムミルク、牛乳 ホットケーキ	724.3(569.8) 32.8(25.8) 94.6(74.1) 27.4(21.5) 2.0(1.6)
17火 誕生会	カレーうどん チキン棒 ミニデザート	うどん、サラダ油 ミニデザート	ぶた肉、チキン棒 薄揚げ	たまねぎ、にんじん コーン	カレールー	元気ヨーグルト	きになる野菜 アンパンマン キャラメルコーン	564.8(461.7) 20.8(17.1) 89.3(74.5) 16.9(13.0) 1.7(1.4)
18水	豚じゃが 納豆和え 白菜と薄揚げの味噌汁 未満児ご飯	米、じゃがいも サラダ油、三温糖	ぶた肉、ひきわり納豆 蒲鉾、薄揚げ 煮干し、味噌	もやし、にんじん、たまねぎ 糸こんにゃく、ねぎ きゅうり、はくさい	しょうゆ 清酒 本みりん	牛乳 鉄入りウエハース	スキムミルク、牛乳 きな粉せんべい	602.7(563.0) 16.6(16.4) 85.5(76.4) 23.2(23.0) 1.7(1.5)
19木 お別れ会	オムライス ポイルウィンナー 茹でブロッコリー 野菜スープ お祝いミニデザート	米、バター お祝いミニデザート	とり肉、ウィンナー ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー 本しめじ、キャベツ	コンソメ	牛乳 スティックパン	りんごジュース お祝いケーキ	707.9(616.1) 19.0(19.4) 85.9(46.7) 35.0(34.7) 1.7(1.7)
23月	揚げ出し豆腐 大根なます フタナスープ 未満児ご飯	米、ワンタン 片栗粉、三温糖、ごま油	国産揚げ出し豆腐 鶏ひき肉、ぶた肉	だいこん、にんじん、もやし きゅうり、しいたけ、ねぎ たまねぎ、しょうが	穀物酢、しょうゆ コンソメ、食塩	お茶 ベジタベ	スキムミルク、牛乳 クレープ	508.3(493.4) 14.7(15.1) 97.8(85.5) 7.1(11.2) 1.4(1.2)
24火 おばあちゃんの 味の日	鯖の味噌煮 りんごサラダ ごんぼ汁 未満児ご飯	米、三温糖	さば、薄揚げ 味噌、かつお節、こんぶ	糸こんにゃく、キャベツ にんじん、りんご、ごぼう 干しぶどう、きゅうり ねぎ、しょうが	本みりん 清酒 フレンチドレッシング しょうゆ、食塩	牛乳 ソフトせんべい	スキムミルク、牛乳 ココナッツサブレ	567.5(504.0) 27.7(22.5) 84.7(66.0) 15.0(19.3) 1.5(1.3)
25水 卒園式	カレーライス 福神漬け コーンサラダ	米、じゃがいも 胡麻ドレッシング	ぶた肉、ハム	たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、きゅうり	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩 カレー粉	お茶 幼児用かつぱえびせん	フルーツゼリー	452.3(449.0) 17.7(16.2) 65.7(66.8) 15.8(15.0) 1.5(1.4)
26木	チキンマカロニグラタン 3色おひたし 野菜ときこのコンソメスープ ロールパン(未満児用)	米、ロールパン(未満児用) マカロニ、有塩バター	牛乳、とり肉、かつお節 ちくわ、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、 ごまつな、しめじ、コーン	しょうゆ、コンソメ 食塩、こしょう	牛乳 バナナ	スキムミルク、牛乳 カップケーキ	585.6(482.5) 20.9(20.3) 79.8(41.2) 22.4(21.3) 1.6(1.4)
27金	コロッケ 牛肉入りきんぴら さつま芋と薄揚げの味噌汁 未満児ご飯	米、さつま芋 コロッケ、サラダ油	牛肉、味噌、薄揚げ 白いりごま、にぼし	にんじん、れんこん、ごぼう しらたき	しょうゆ 本みりん 清酒	牛乳 ビスコ	スキムミルク、牛乳 動物ビスケット	590.4(480.9) 20.7(16.2) 79.5(63.1) 22.6(19.2) 2.3(1.8)
30月	ポークチャップ ツナと大根のサラダ えのきたけと豆腐の澄まし汁 未満児ご飯	米、マヨネーズ サラダ油、三温糖	ぶた肉、絹豆腐 ツナ油漬、蒲鉾、こんぶ かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ 本しめじ、コーン きゅうり、えのきたけ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩	お茶 幼児用サッポロポテト	スキムミルク、牛乳 おやつパン	687.0(572.8) 19.6(16.0) 77.3(58.6) 35.8(28.5) 1.7(1.5)
31火	えびカツ 小松菜ともやしのごま和え 麩と玉ねぎの味噌汁 未満児ご飯	米、三温糖 白玉麩、サラダ油	えびカツ、ちくわ にぼし、味噌、白すりごま	たまねぎ、もやし、ねぎ ごまつな、にんじん	しょうゆ コンソメ	牛乳 マンナウエハース	ジョア(プレーン) ロアヌ	434.2(385.1) 19.2(16.7) 71.6(60.2) 8.5(8.9) 1.2(1.0)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。

※以上児の栄養量は主食(米飯)を含んだ量で算出しています。

給食室よりお知らせ

*3月3日(火)は「ひなまつりメニュー」です♪

桃の花の時期であることから、「桃の節句」とも言われています。
代表的な料理には、春夏秋冬を表す「ひなあられ」(一生健やかに暮らせるように)、春の景色を表す「ひもぢ」(魔除けや健康を願う)、「はまぐりのお吸い物」(将来、良い出会いがあることを願う)などがあり、それぞれの料理に健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。

3月3日(火)にはひなまつりメニューが出ます。楽しみにしていてくださいね。

*お別れ遠足(ひまわり組) 3/4(水)

*誕生会 3/17(火)

*お別れ会 3/19(木)



*おばあちゃんの味の日「ごんぼ汁」3/24(火)

「ごんぼ汁」は山祭りの行事食として伝えられています。あわら市では朝岳地区の伝承料理と言われ、ごぼうをたくさん入れた「ごんぼ汁」は、寒い季節にはもってこいの料理です。あわら市ホームページには「おばあちゃんの味レシピ」が掲載されています。ぜひ調べてみてくださいね。

*絵本献立「ひなまつりのちらしずし」宮野 聡子/作 3/3(火)

絵本を通して、食材への関心を深めたり、食べる楽しさを知ることなどを目的とした絵本献立を毎月行っています。

今月の絵本は「おひなまつりのちらしずし」。給食では「ちらしずし」が登場しますよ。

*リクエスト献立について

5歳児の皆さんは3月でこども園の給食は最後になります。そこで、毎年3月は卒園を迎える5歳児の皆さんのリクエスト献立を提供しています。楽しみにしていてくださいね。

