

# 3がつ

# おたのしみメニュー

みんなとたのしくたべよう！

### ☆一緒に楽しく食べましょう

朝は忙しく、朝食は一緒に座って食べることが、一番難しい食事かもしれません。しかし、短い時間でも落ち着いて顔を見ながら、一緒に食べることで、子どもの様子を知ることができ、子どもにとっては心の安心にもつながります。どうぞ一緒に食べる時間を大切にしてください。

平成31年

きたこどもえん



### ひなまつりと菱餅

ひなまつりは、3月3日におこなわれる五節句の一つです。平安時代の人形あそびと、紙などで作った人形に自分の災いや厄を移して海や川へ流す「流し雛」の風習が結びついた行事といわれています。

ひなまつりに欠かせないのが、菱餅。白は雪、緑は草、ピンクは桜と、菱餅の色にはそれぞれの意味があります。これは、雪の中から新芽が出て、花が咲くことを表しているといわれています。



1日(金)	
ももゼリー	
とりにくのてりやき	
はくさいのごまあえ	
ちらし ずし	すまし じる
ぎゅうにゅう ひなあられ	

4日(月) パイナップル	5日(火) りんご	6日(水) オレンジ	7日(木) バナナ	8日(金) ブルー
チキンナゲット キャベツのサラダ カレー ライス	さばのみぞれに スパサラダ ごはん みそしる	けいちゃんふういため ごもくあえ むぎ ごはん クラム チャウダー	つくねくし ブロッコリーおかかあえ にこみ うどん	ちくさやき きりぼしだいこんサラダ 発芽玄米 ごはん コンソメ スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ココアむしばん	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ぎゅうにゅう ビスケット
11日(月) オレンジ	12日(火) りんご	13日(水) チーズ	14日(木) 《たんじょうかい》 パイナップル	15日(金) ブルー
だいずのあまに キャベツしおこんぶあえ さんしょく どんぶり	さわらのこうそうやき ひじきのいために ごはん みそしる	にくどうふ ブロッコリーサラダ むぎ ごはん ごもく じる	えびカツ チップスサラダ むぎ ごはん かぼちゃ スープ	てづくりコロッケ キャベツのゆかりあえ 発芽玄米 ごはん ABC スープ
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう みたらしだんご	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ジョア せんべい
18日(月) まめつぶころころ	19日(火) オレンジ	20日(水) 《おわかれかい》 おにぎり ハムサンド とりにくのからあげ ウインナー・ほしポテト マカロニサラダ えだまめ プチトマト・いちご	21日(木) しんぶんひ 昼と夜の長さが同じになり、それからは、だんだんと昼の長さが長くなってきます。そして、木や草がぐんぐん大きくなってきます。このようなしぜんのめぐみをたたえる日です。	22日(金) バナナ
むしシューマイ フレンチサラダ ハヤシ ライス	さけのサクサクやき きんしすのもの ごはん みそしる	《おわかれかい》 おにぎり ハムサンド とりにくのからあげ ウインナー・ほしポテト マカロニサラダ えだまめ プチトマト・いちご	しんぶんひ 昼と夜の長さが同じになり、それからは、だんだんと昼の長さが長くなってきます。そして、木や草がぐんぐん大きくなってきます。このようなしぜんのめぐみをたたえる日です。	えだまめスティック ツナサラダ ミート スパゲティ
ヨーグルト	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)
25日(火) オレンジ	26日(水) いちご	27日(水)	※都合により献立の内容が変わることがあります。	
ぶたにくとれんこんいため グリーンサラダ 発芽玄米 ごはん みそしる	しろみさかなフライ ほうれんそうおひたし せきはん すまし じる	そつえんしき	卒園・進級 おめでとうございます こども達の一人ひとりの成長をうれしく感じます。どのクラスも給食の時間を楽しく過ごしてほしいと思っています。 1年間 ありがとうございます。 給食室より	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ワッフル			



# 食育だより

平成31年 3月 きたこども園

寒い日が続く中に暖かい日が少しずつ増え、春はもうそこまで来ていますね。春を告げる食材も出回りはじめます。3月は卒園や進級を控えた慌ただしい時期ですが園児たちの成長を一番感じられるときです。忙しい中でも給食の時間を大切に、食経験をたくさん積んだ園児たちの成長をしっかり見届けたいです。

## 《野菜でおやつ》

### キャベツでたっぷりお好み焼き 1人分

- ①ボールに小麦粉(25g)、キャベツ(30g)みじん切り、ねぎ(5g)輪切り、卵(1/4個)を溶き、干しエビ(大1/4)しらす(8g)、煮干し粉(小1)を入れて水(出し汁10cc~)を入れて混ぜ合わせる。
- ②ホットプレート等を温めサラダ油を引いて①の生地を入れてふたをして焼く。焼けたらひっくり返して裏面も焼く。
- ③皿にのせてソースやお好みで青のり、糸削り節をかける。

3月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	金 ちらし寿司・鶏肉の照り焼き 白菜のごまあえ・すまし汁 ひなまつりゼリー	精白米 卵のり えんどう	鶏肉	はくさい・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ ふ・みつば	575	28	13	2.4
4	月 カレーライス・ キャベツサラダ・ チキンナゲット・パン	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ・コーン	焼き物) チキンナゲット	562	17	19	1.9
5	火 ごはん・さばのみぞれ煮・ スパサラダ・ みそ汁・りんご	精白米	さば	キャベツ・にんじん・きゅうり・ サラスパ	豆腐・油揚げ・さといも・ 玉ねぎ・わかめ	634	23	22	2
6	水 ごはん・鶏ちゃん風炒め・ 五目あえ・クラムチャウダー・ オレンジ	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・にら	ほうれん草・もやし・油揚げ・ しらたき・干しいたけ	あさり・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・牛乳・バター	538	21	16	2.5
7	木 煮込みうどん・つくね串・ ブロッコリーおかかあえ・ バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ はくさい・にんじん・ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・かつお節	つくね串	486	21	14	2.8
8	金 ごはん・千草焼き・ 切干大根サラダ・ コンソメスープ・ブルー	精白米	卵・ほうれん草・鶏挽肉・ にんじん・干しいたけ	切干大根・キャベツ・きゅうり・ ツナ・にんじん	ウインナー・玉ねぎ・はくさい・ しめじ・ねぎ	494	19	15	1.5
11	月 三色どんぶり・ キャベツの塩昆布あえ・ 大豆の甘煮・オレンジ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草 きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	煮物) 大豆	604	24	20	1.6
12	火 ごはん・さわらの香草焼き・ ひじきの炒め煮・みそ汁・ りんご	精白米	さわら・にんにく・パセリ	ひじき・油揚げ・にんじん・ いんげん	豆腐・だいこん・こまつな・ しいたけ・ねぎ・みそ	493	17	11	1.4
13	水 ごはん・肉豆腐・ ブロッコリーサラダ・ 五目汁・チーズ	精白米	豚挽肉・焼き豆腐・ 玉ねぎ・えのきたけ・ ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ハム	大根・にんじん・ごぼう・ さといも・油揚げ・ねぎ	550	23	18	2
14	木 ごはん・えびカツ・ チップスサラダ・ かぼちゃスープ・パン	精白米	えびカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ポテトチップス	かぼちゃ・玉ねぎ・ベーコン・ 牛乳	600	18	19	1.3
15	金 ごはん・手作りコロッケ・ キャベツゆかりあえ・ ABCスープ・ブルー	精白米	じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・ にんじん・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	マカロニ・ベーコン・もやし・ ちんげん菜・ねぎ	580	18	10	1.8
18	月 ハヤシライス・ フレンチサラダ・ 蒸しシューマイ・大豆	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	蒸し物) シューマイ	529	19	16	2.5
19	火 ごはん・鮭のサクサク焼き・ 錦糸酢の物・みそ汁・ オレンジ	精白米	さけ・パン粉・チーズ・ マヨドレ・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 錦糸玉子・マロニー	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・わかめ・みそ	545	23	13	1.9
20	水 おにぎり・ハムサンド・ポテト・ 鶏から揚げ・ウインナー・ サラダ・枝豆・トマト・いちご	精白米 パン	鶏肉 ウインナー ポテト	マカロニ・きゅうり・にんじん・ コーン・ハム・マヨ	添え野菜) 枝豆 プチトマト	539	21	24	2.1
22	金 ミートスパゲティ・ ツナサラダ・枝豆スティック・ バナナ	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム・ トマトピューレ	ツナ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	揚げ物) 枝豆スティック	606	24	21	2.8
25	月 ごはん・豚肉とれんこん炒め グリーンサラダ・ みそ汁・オレンジ	精白米	豚肉・れんこん・にんじん・ 玉ねぎ・いんげん	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	豆腐・油揚げ・しいたけ・ にんじん・ねぎ・みそ	539	19	16	2
26	火 赤飯・白身魚フライ・ ほうれん草おひたし・ すまし汁・いちご	精白米 小豆	白身魚フライ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ にんじん・ねぎ	504	20	13	1.6