



3がつ

おたのしみメニュー

令和4年3月 きたこども園



いちねんかんをふりかえってみよう!!

食事の挨拶 「いただきます」とは、食事に関わった人達や、食材の命をいただく事への感謝の気持ちを表す言葉です。「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」という言葉には「馬を駆けて走らせる」という意味があります。もてなした事に対するお礼の言葉です。感謝の気持ちを表すために、食事の挨拶を欠かさず、ないようしましょう。	1日(火) りんご ぶたにくのみそいため はるさめのすのもの ごはん わかめスープ	2日(水) プルーン さけのこうそうやき チップスサラダ むぎごはん みそしる	3日(木) <ひなまつりかい> ひなまつりゼリー とりにくのマーマレードやきはくさいのごまあえ ちらしすし すましじる	4日(金) パナナ やさいかきあげ (みまん：さつまもてんぶら) ほうれんそうとハムのサラダ うどん
	7日(月) オレンジ れんこんチップス ツナサラダ カレーライス	8日(火) プルーン さわらのみそまよやき ごもくきんぴら ごはん すましじる	9日(水) りんご にくどうふ ブロccoliーおかかあえ ごはん みそしる	10日(木) <たんじうびかい> チーズ てづくりコロック フレンチサラダ ロールパン コンソメスープ
ぎゅうにゅう せんべい	14日(月) りんご プリプリえびあげぎょうざ しおこんぶあえ ビビンバ	15日(火) パイナップル かしわのノルウェーにキャベツのごまあえ むぎごはん みそしる	16日(水) オレンジ チキンナゲット かわりおひたし ミートスパゲティ	17日(木) やさいとくだものゼリー たらのホイルやき にんじんサラダ ごはん とうにゅうスープ
18日(金) りんごジュース せんべい	21日(月) りんご ぎゅうにゅう せんべい	22日(火) オレンジ さばのみぞれに きりほしだいこんサラダ むぎごはん みそしる	23日(水) パイナップル にこみハンバーグ コールスローサラダ むぎごはん ABCスープ	24日(木) <おいわいメニュー> いちご ヒレカツ ゆかりあえ せきはん すましじる
25日(金) パナナ かぼちゃのそぼろあんかけ スパサラダ ごはん はくさいスープ	21日(月) しゅんぶんのひ 	22日(火) オレンジ さばのみぞれに きりほしだいこんサラダ むぎごはん みそしる	23日(水) パイナップル にこみハンバーグ コールスローサラダ むぎごはん ABCスープ	24日(木) <おいわいメニュー> いちご ヒレカツ ゆかりあえ せきはん すましじる
25日(金) ジョア せんべい	21日(月) りんご ぎゅうにゅう せんべい	22日(火) オレンジ さばのみぞれに きりほしだいこんサラダ むぎごはん みそしる	23日(水) パイナップル にこみハンバーグ コールスローサラダ むぎごはん ABCスープ	24日(木) <おいわいメニュー> いちご ヒレカツ ゆかりあえ せきはん すましじる
25日(金) ジョア せんべい	21日(月) りんご ぎゅうにゅう せんべい	22日(火) オレンジ さばのみぞれに きりほしだいこんサラダ むぎごはん みそしる	23日(水) パイナップル にこみハンバーグ コールスローサラダ むぎごはん ABCスープ	24日(木) <おいわいメニュー> いちご ヒレカツ ゆかりあえ せきはん すましじる

ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。別名「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句です。ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。

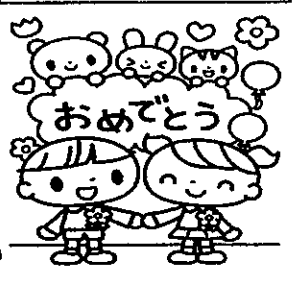
「ちらし寿司」
 先の見通しが良くなる蓮根、長寿を象徴するえび、金銀財宝を表す錦糸卵等、縁起の良い食材が使われています。

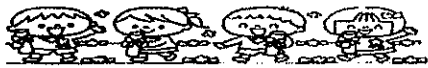
「はまぐりの潮汁」
 二枚貝で対の貝殻しか組み合わせない事から、将来良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにと願いが込められています。

「菱餅・ひなあられ」
 3つの色に願いが込められています。
 ・桃色⇒魔除け
 ・白⇒清浄
 ・緑⇒健康

卒園・進級

おめでとうございませう
 こども達ひとりひとりの成長を嬉しく感じます。これからも、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した!!





食育だより



かしわのルウエー煮

《材料(1人分)》

- ・鶏もも肉 30g
- ・ちくわ 15g
- ・食塩 適量
- ・玉葱 10g
- ・酒 適量
- ・人参 10g
- ・片栗粉 適量
- ・フライドポテト20g★砂糖 1g
- ・油 適量
- ★ケチャップ 8g
- ・グリーンピース2g★ウスターソース1g

《作り方》

- ①ちくわは輪切り、玉葱はくし切り、人参はいちょう切りにする。
- ②人参とグリーンピースは茹でる。ちくわと玉葱は炒める。
- ③鶏もも肉と食塩と酒を漬けて、片栗粉をまぶして揚げる。その後フライドポテトも揚げる。
- ④★を煮立て、ケチャップあんを作る。
- ⑤②と③を④とからめたら完成。

令和4年 3月 きたこども園

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 火	ごはん・豚肉の味噌炒め・春雨の酢の物・わかめスープ・りんご	精白米	豚肉・キャベツ・玉葱・にら・人参	マロニー・胡瓜・人参・ハム	わかめ・豆腐・えのきたけ・コーン・葱	539	17.4	16.4	1.6
2 水	ごはん・鮭の香草焼き・チップスサラダ・みそ汁・ブルー	精白米	鮭・パセリ・オリーブ油	キャベツ・胡瓜・人参・ポテト・ブロッコリー	豆腐・油揚げ・なめこ・大根・葱	501	22	14.8	1.5
3 木	ちらし寿司・ひな祭りゼリー・鶏肉のマーマレード焼き・白菜のごま和え・すまし汁	米・しらす干し鰯糸卵・のりさやえんどう	鶏肉・マーマレード	白菜・キャベツ・人参・もやし・ごま	豆腐・かまぼこ(梅)・人参・玉葱・三つ葉	591	28.5	13.9	2.7
4 金	うどん・野菜かき揚げ・バナナ(未満:さつま芋の天ぷら)・ほうれん草とハムのサラダ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・白菜・人参・葱・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨドレ	揚げ物)野菜かき揚げ(未満児:さつま芋の天ぷら)	578	18.9	23.9	2.1
7 月	カレーライス・ツナサラダ・れんこんチップス・オレンジ	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・コーン	キャベツ・人参・胡瓜・ツナ・ブロッコリー	揚げ物)れんこんチップス	529	15.5	16.5	1.9
8 火	ごはん・さわらのみそマヨ焼き・五目きんぴら・すまし汁・ブルー	精白米	さわら・玉葱・みそ・マヨドレ	ごぼう・れんこん・人参・油揚げ・こんにやく・いんげん	豆腐・かまぼこ・しめじ・麩・葱	517	19.3	15.8	2.2
9 水	ごはん・肉豆腐・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・りんご	精白米	豚挽肉・焼き豆腐・玉葱・えのきたけ・葱	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参・かつお節	じゃが芋・人参・玉葱・小松菜	484	19.7	15.4	1.6
10 木	ロールパン・手作りクロック・フレンチサラダ・コンソメスープ・チーズ	パン	じゃが芋・豚挽肉・玉葱・人参・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・胡瓜・人参	玉葱・ベーコン・チンゲン菜・もやし・コーン	568	20.4	24.7	2
11 金	ごはん・鶏肉の唐揚げ・ほうれん草のお浸し・五目汁・バナナ	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・かつお節	大根・人参・里芋・ごぼう・油揚げ・葱	502	19.6	13.5	1.4
14 月	ピピンバ・プリプリえび揚げギョウザ・キャベツの塩昆布和え・りんご	精白米	豚肉・もやし・人参・ほうれん草・コーン・ぜんまい	キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布	揚げ物)プリプリえび揚げギョウザ	562	18.2	18.7	2.2
15 火	ごはん・かしわのルウエー煮・キャベツのごま和え・みそ汁・パイナップル	精白米	鶏肉・ポテト・ちくわ・玉葱・人参・グリーンピース	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・ごま	豆腐・油揚げ・里芋・椎茸・葱	576	22.2	14.6	2
16 水	ミートスパゲティ・チキンナゲット・かわりおひたし・オレンジ	パスタ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・トマトピューレ	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ	焼く)チキンナゲット	618	28.1	19.4	3.1
17 木	ごはん・たらのホイル焼き・人参サラダ・豆乳スープ・野菜と果物のゼリー	精白米	たら・しめじ・えのきたけ・玉葱・バター	人参・胡瓜・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ	チンゲン菜・ウインナー・玉葱・大根・人参・豆乳	562	21.5	17	2
18 金	ごはん・スパサラダ・南瓜のそぼろあんかけ・白菜スープ・バナナ	精白米	南瓜・鶏ひき肉・玉葱・人参・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・サラスパ・ツナ・マヨドレ	白菜・ベーコン・玉葱・もやし・しめじ	568	17.5	9.5	1.2
22 火	ごはん・さばのみぞれ煮・切干大根サラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	さば・大根	切干大根・胡瓜・人参・キャベツ・ツナ	豆腐・油揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・わかめ	600	24.8	20.5	2
23 水	ごはん・煮込みハンバーグ・コールスローサラダ・ABCスープ・パイナップル	精白米	ハンバーグ・玉葱・人参・マッシュルーム	キャベツ・胡瓜・人参・ハム・コーン	マカロニ・玉葱・小松菜・しめじ	573	18	18.3	2.7
24 木	赤飯・ヒレカツ・ゆかり和え・すまし汁・いちご	米・小豆	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・人参・胡瓜・もやし・ゆかり	豆腐・カマボコ・えのきたけ・玉葱・三つ葉	491	24.6	11.7	1.4
25 金	焼きそば・グリーンサラダ・南瓜挽肉フライ・バナナ	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	揚げ物)南瓜の挽肉フライ	581	16.4	24	1.4