



3がつ

おたのしみメニュー

令和5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!!

*** まもなく春です! ***

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。
今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・入学に向けて準備を進めていきたいと思ひます。
(※28日(火)~31日(金)は自由登園となります。)

今月は年長さんのリクエストメニューを取り入れていきます。

6日(月) <きた(ゆい)くみ>・リクエストメニュー> ●プルーン ちくわのマヨやき チーズサラダ カレーライス ぎゅうにゅうビスケット		7日(火) ●りんご さわらのごまやき いろどりソテー むぎごはん みそしる ぎゅうにゅうせんべい	8日(水) ●パイナップル かしわのノルウェーにキャベツサラダ ごはん ABCスープ ぎゅうにゅうたいやき	9日(木) <おひなみ>・リクエストメニュー> ●りんご ●チーズ エビしゅーまい こまつなのあえもの やきそば ぎゅうにゅう☆トライフル	3日(金) <ひなまつり> □ひなまつりゼリー かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうのごまあえ ちらしすし ごもくじる ぎゅうにゅうひなあられ
13日(月) ●オレンジ フライドポテト ツナサラダ ケチャップライス ぎゅうにゅうビスケット		14日(火) ●プルーン とりにくのさいきょうやき プロッコリーのうめかつおあえ 発芽玄米ごはん すましじる ぎゅうにゅうせんべい	15日(水) <たんじょうかい> ●ベビーパイン てづくりコロケ フレンチサラダ ロールパン コンソメスープ ぎゅうにゅうペアクリームワッフル	16日(木) ●バナナ さけのこうそうやき マカロニサラダ ごはん みそしる ☆モザイクゼリーのヨーグルトあえ	17日(金) ●りんご いかたぶりごはん コーンサラダ むぎごはん にくじゃが ぎゅうにゅうビスケット
20日(月) ●オレンジ アジフライ きりぼしだいこんのもの 発芽玄米ごはん みそしる ぎゅうにゅう☆ピザトースト		21日(火) しゅんぷんのひ 卒園・進級おめでとうございませう! 子供達1人1人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ひています。1年間ありがとうございました!! せきはん すましじる ぎゅうにゅう☆マーブルケーキ	22日(水) <おいわいメニュー> ●いちご とりのからあげ キャベツのあますあえ ぎゅうにゅうせんべい	23日(木) <おひなみ>・リクエストメニュー> □ポックンゼリー れんこんチップス だいこんサラダ カレーうどん ぎゅうにゅうせんべい	24日(金) ●りんご がんもどきのにもの かわりおひたし ぶたどん ぎゅうにゅうこめりんごタルト

そつえんしき

卒園・進級
おめでとうございませう!
子供達1人1人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ひています。1年間ありがとうございました!!

<<栄養バランスのよい食事って?>>

子供の健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本です。そこでおすすめしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁(一品汁物)と三菜(主菜+副菜+副々菜)にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心掛けてみましょう。

- ・主食(エネルギー源である炭水化物を補給)
- ・主菜(魚や肉など、たんぱく質を補給)
- ・副菜(果物や和え物、サラダなど野菜を中心とし、ビタミン、ミネラルを補給)
- ・副々菜(野菜、煮物など、足りない栄養素を補給)
- ・汁物(水分を補給)



食育だより



● 家常豆腐(ジャーチャントーフ) ●

●材料(1人分)●

- ・厚揚げ豆腐(60g)
- ・ごま油(2g)
- ・豚肉(小間切れ)(20g)
- ・人参(10g)
- ・たけのこ(水煮)(15g)
- ・干しシイタケ(1g)
- ・長ネギ(20g)
- ・だし汁(17g)
- ・★生姜汁(0.7g)
- ★砂糖(2g)
- ★しょう油(3g)
- ★味噌(4g)
- ★酒(1g)
- ・片栗粉(2g)

●作り方●

- ①厚揚げは短冊に切って下茹でし、油抜きをしておく。
- ②干し椎茸は戻して薄切りにしておく。
- ③野菜は短冊あるいは食べやすい大きさに切っておく。
- ④フライパンを熱してごま油を入れ、肉・野菜を炒める。
- ⑤厚揚げとだし汁を加えて煮る。
- ⑥★を加えてさらに煮込み、水溶き片栗粉を入れてとじる。



令和5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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	主菜	副菜	汁物					
1	水	ごはん・さばの生姜煮・ポテトサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	さば・生姜	じゃが芋・ハム・胡瓜・人参・コーン	豆腐・油揚げ・小松菜・葱・人参	511	22.4	22.1	1.4
2	木	醤油ラーメン・中華ポテト・グリーンサラダ・りんご	中華麺	豚肉・なると・もやし・人参・葱・コーン・干し椎茸	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜	揚げの中華ポテト	530	17.8	17.1	1.7
3	金	ちらし寿司・南瓜ひき肉フライ・ほうれん草のごま和え・五目汁・ひな祭りゼリー	米・細さやちらし寿司の煮しらす干し・卵	南瓜ひき肉フライ	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	鶏肉・油揚げ・こんにゃく・大根・人参・葱	502	19.6	15.8	2.3
6	月	カレーライス・ちくわのマヨ焼き・チーズサラダ・ブルー	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン	チーズ・キャベツ・胡瓜・人参	焼きちくわのマヨ焼き	569	17.1	19.1	2.6
7	火	ごはん・さわらのごま焼き・いろどりソテー・みそ汁・りんご	精白米	さわら・生姜	ウインナー・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・フライドポテト	豆腐・チンゲン菜・人参・葱・わかめ	490	21.7	19.7	1.7
8	水	ごはん・かしのノルウェー煮・キャベツサラダ・ABCスープ・パイナップル	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・グリーンピース・玉葱・人参	キャベツ・胡瓜・人参・ハム	マカロニ・玉葱・もやし・しめじ・葱	522	19.4	12.7	1.9
9	木	焼きそば・エビしゅーまい・小松菜の和え物・チーズ	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン	ツナ・小松菜・もやし・人参・コーン	蒸す)エビしゅーまい	599	22.6	31.9	2.3
10	金	ごはん・家常豆腐・パンサンスー・中華スープ・バナナ	精白米	厚揚げ・豚肉・人参・たけのこ・干し椎茸・葱・生姜	マロニー・キャベツ・胡瓜・人参・ハム	チンゲン菜・玉葱・えのきたけ・わかめ	582	23.2	17.4	2.3
13	月	ケチャップライス・フライドポテト・ツナサラダ・オレンジ	精白米	鶏肉・玉葱・人参・コーン	ツナ・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	揚げのフライドポテト	522	15.4	18.6	1.3
14	火	ごはん・鶏肉の西京焼き・ブロッコリーの梅かつお和え・すまし汁・ブルー	精白米	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	なると・豆腐・人参・えのきたけ・三つ葉	478	23.9	9.9	2.3
15	水	ロールパン・手作りコロッケ・フレンチサラダ・コンソメスープ・ベビーパン	パン	じゃが芋・合いびき肉・玉葱・人参・卵	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	ベーコン・チンゲン菜・もやし・玉葱・えのきたけ	535	19.5	21.5	2.3
16	木	ごはん・鮭の香草焼き・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	鮭・ニンニク	マカロニ・胡瓜・人参・ハム	豆腐・大根・人参・椎茸・葱	675	18.7	14.3	1.2
17	金	ごはん・いかたつぷり小判・コーンサラダ・肉じゃが・りんご	精白米	いかたつぷり小判	コーン・キャベツ・人参・胡瓜	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・糸こんにゃく・いんげん	489	16.9	13.2	1.2
20	月	ごはん・アジフライ・切干大根の煮物・みそ汁・オレンジ	精白米	アジフライ	切干大根・油揚げ・ちくわ・人参・いんげん	豆腐・じゃが芋・玉葱・人参・葱	592	23.7	19.6	2.4
22	水	赤飯・鶏の唐揚げ・キャベツの甘酢和え・すまし汁・いちご	もち米・小豆	鶏肉・生姜・にんにく	キャベツ・胡瓜・人参・しらす干し・わかめ	豆腐・かまぼこ・人参・椎茸・三つ葉	553	27	18.6	2.2
23	木	カレーうどん・れんこんチップス・大根サラダ・ポックンゼリー	うどん	豚肉・油揚げ・なると・玉葱・人参・葱	大根・胡瓜・人参・ツナ	揚げのれんこんチップス	432	15.6	15.3	1.7
24	金	ぶたどん・がんもどきの煮物・かわりおひたし・りんご	精白米	豚肉・玉葱・人参・しめじ・しらたき・葱・生姜・にんにく	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ	煮る)がんもどき	528	20.6	23.5	2.1