



給食献立予定表 3月



あいあい保育園

R4. 2. 28

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量 (カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	せんべい	☆そら組リクエストメニュー ごはん 和風ハンバーグ フロッコリーの塩ゆで 人参グラッセ オレンジ	牛乳 バナナパイ	合挽肉 卵 牛乳	米 パン粉 塩せんべい パイシート	人参 玉ねぎ えのき しめじ フロッコリー オレンジ パナナ	478 484
2 (水)	シュガーToast	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ おかかきゅうり りんご	牛乳 レモンクッキー	うずら卵 なると 豚肉 魚すり身 牛乳 かつお節 えび いか	中華麺 食パン 小麦粉 マーガリン	キャベツ きくらげ 人参 たまねぎ もやし ピーマン ほうきゅうり りんご	575 565
3 (木)	ひなあられ	☆ひな祭り会メニュー ひな寿司 鶏からオーロラソース 花ふ汁 菜の花和え ひなゼリー	牛乳 桜餅	鮭 鶏むね肉 牛乳 卵 あんこ	米 ひなあられ 白玉粉 薄力粉 麩 ひなゼリー	きゅうり 人参 菜の花 ほうれん草 みつば えのき	576 615
4 (金)	ビスコ	☆そら組リクエストメニュー 手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ パナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳 ウインナー	薄力粉 強力粉 ビスコ 原宿ドッグ じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロッコリー バナナ	475 475
5 (土)	クラッカー	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 ハム 牛乳	米 クラッカー コーン ぼたぼた焼き じゃがいも カレーウ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	418 412
7 (月)	バナナヨーグルト	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト 干草和え オレンジ	牛乳 きなこ団子	鶏肉 卵 牛乳 きなこ ちくわ ヨーグルト	米 野菜かりんとう 小麦粉 片栗粉 白玉粉 こま	ネギ 白ネギ トマト ほうれん草 キャベツ 人参 オレンジ パナナ	483 489
8 (火)	チーズ ポロ	☆お別れ遠足	牛乳 ホットドッグ				
9 (水)	野菜かりんとう	和風スパゲティ ミニ春巻き パンパンジー風サラダ ミニゼリー	牛乳 マーレードポテト	ささみ ツナ 味噌 ベーコン 牛乳	スパゲティ さつまいも ミニゼリー 春巻き マーレード 野菜かりんとう マーガリン	ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ きゅうり もやし	480 504
10 (木)	サブレ	☆お別れ会メニュー	牛乳 プリン				
11 (金)	みるくずき	ごはん 魚の竜田揚げ かきたま汁 おからの炒り煮 りんご	牛乳 肉まん	サゴシ おから 卵 ちくわ 牛乳	米 片栗粉 こんにゃく 肉まん	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう りんご 干しシイタケ	550 565
12 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 バウムクーヘン	卵 豆腐 牛乳 鶏ひき肉 味噌	米 せんべい バウムクーヘン ミニゼリー	ほうれん草 ねぎ えのき	396 390
14 (月)	シガーフライ	鶏飯 豚汁 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ 焼き豆腐 水煮大豆 いりこ 牛乳 味噌	米 シガーフライ 薄力粉	人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ しいたけ 切干大根 きゅうり 水菜	511 528
15 (火)	あめ	ごはん 筑前煮 ふりかけ ほうれん草の磯和え りんご	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 牛乳 海苔	米 あめ れんこん 里芋 こんにゃく ホットケーキミックス	いんげん ごぼう 人参 干しシイタケ ほうれん草 キャベツ りんご	409 407
16 (水)	トースト	☆そら組リクエストメニュー 味噌ラーメン きゅうりともやしのナムル 揚げ餃子 フルーツヨーグルト	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 ヨーグルト 赤味噌 牛乳 あんこ	中華麺 食パン 白玉粉 餃子 こま マーガリン	キャベツ きくらげ もやし 人参 きゅうり フルーツミックス	475 452
17 (木)	バナナ	麦ごはん 魚のてりやき のっぺい汁 フロッコリーときのこのごま酢和え りんご	麦茶 そばめし	サゴシ 味噌 豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	米 麦 中華麺 里芋	白ネギ フロッコリー しめじ りんご えのき 大根 ごぼう 人参 バナナ キャベツ もやし 玉ねぎ	519 567
18 (金)	カルシウム ウエハース	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん ささみのフライ マカロニサラダ トマト いちご	牛乳 パースティケーキ	ささみ 卵 ハム 牛乳	米 カルシウムウエハース パン粉 小麦粉 マカロニ パースティケーキ	人参 きゅうり トマト いちご	493 481
19 (土)	あられ	他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	米 あられ おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ えのき バナナ	441 446
21 (月)	春分の日でお休みです。						
22 (火)	バウムクーヘン	ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 こふきいも きゅうりのしらす和え りんご	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 しらす 卵 牛乳 生クリーム	米 バウムクーヘン じゃがいも クリームチーズ 片栗粉	玉ねぎ きゅうり りんご トマト缶	476 497
23 (水)	ロールカステラ	ジャージャー麺 キャベツとハムのごま和え 揚げシュウマイ 杏仁フルーツ	牛乳 ロックビスケット	合挽肉 ハム 牛乳 赤味噌	中華麺 ロールカステラ マーガリン こま 薄力粉 コーンフレーク シュウマイ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツミックス にんにく 生姜	565 608
24 (木)	クラッカーサンド	麦ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ きゅうりのしおっぺ和え りんご	牛乳 カルシウムラスク	鮭 卵 ツナ チーズ 牛乳 かつお節	米 麦 食パン クラッカーサンド マーガリン	人参 玉ねぎ きゅうり りんご	486 461
25 (金)	ハッピーターン	手作りパン クラムチャウダー グリーンサラダ パナナ	牛乳 揚げたこやき	ベーコン ハム 牛乳 あさり	薄力粉 強力粉 ハッピーターン たこやき マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロッコリー パナナ マッシュルーム	411 409
26 (土)	卒園式						
28 (月)	野菜スナック	☆そら組リクエストメニュー わかめごはん 豆腐のまさご揚げ スパゲティサラダ トマト オレンジ	牛乳 黒糖かりんとう	鶏ひき肉 えび ひじき 豆腐 ハム 牛乳 卵	米 野菜スナック 黒糖 薄力粉 サラシパ	人参 きゅうり トマト オレンジ	600 631
29 (火)	バナナ	ごはん 八宝菜 中華コーンスープ レバーのオーロラソース りんご	牛乳 マドレーヌ	豚肉 ベーコン レバー 卵 うずら卵 牛乳 えび いか	米 コーン 片栗粉 薄力粉 マーガリン	白菜 人参 玉ねぎ えのき きくらげ バナナ りんご	510 555
30 (水)	桃ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 かにかまサラダ ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	卵 ヨーグルト かにかま ハム 牛肉 味噌 豆腐 牛乳 わかめ チーズ	米 食パン ミニゼリー マーガリン こんにゃく	白菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 桃缶	541 577
31 (木)	クッキー	☆希望保育 ナポリタン ゆで卵 チーズ パナナ	牛乳 クリームパン	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ クッキー クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	498 547

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 3月



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。そら組さんのリクエスト給食も始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。他のクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんな元気に進級です！

そして、もうすぐひな祭りです。今年もおひなさまを出して飾ると、子どもたちは興味津々な様子で見入っています。ご家庭でもひな祭りの行事食を通して、行事の意味を学び、食への興味づけとともに、成長をお祝いしましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



～食エピソード～

今月の担当は、伊藤奈緒子先生です！
中3長女・中2長男、思春期ど真ん中の子育てをしています。コロナ禍の中で、中学校生活がはじまり、休校になってしまった子ども達。休校の時には1日中家。私は仕事。何が困る？ “食事”です。最初はレトルト、カップラーメンなどでしたが、すぐに飽きてしまう…。そんな中で、“自分で作る”に目覚めた長女。“キター——!!”と思う母。家庭科の教科書を出して、色々自分で学習。
今日の朝は〇〇を作る、昼は〇〇と、献立を立てて作り始めました。お味はと言うと、、、これがなかなかおいしい!!きちんと緑黄色野菜も使って色鮮やかです。長女が作っているのを側で見る長男。“やってみようかな…”これもまたまたキター——!!ニタリの母。姉弟で、今日は“〇〇を作る”“じゃあ〇〇作るよ”と我が家の食卓は、料理人が二人。
食事の時の会話は、「今日の給食のメニューは??」そして、我が家の次の日の献立が決まります。
コロナ禍で色々制限がかかる中での生活で、“食”を通して“作る”楽しみが芽生え、思春期で難しいこともあります。楽しく過ごせている我が家です！

