日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

令和６年

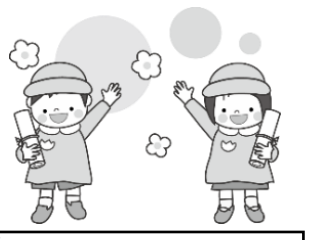
３月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	材料名 血や肉や骨になる食品	材料名 体の調子を整える食品	材料名 その他	おやつ 午前（3歳未満児）	おやつ 午後
1	金	鮭入りちらしずし 菜の花のおかか和え すまし汁 三色花ゼリー ＜ひなまつり＞	米 三温糖 てまり麩(焼麩) 三色花ゼリー ひなあられ つどい	秋鮭ほぐし身 焼きのり かつおパック 牛乳	人参 干椎茸 きゅうり 菜花 ほうれん草 えのきたけ 大根 根みつば バナナ	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 バナナ ひなあられ
2	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
4	月	白飯 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのごま酢あえ	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 すりごま きなこせんべい お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味	鶏もも肉 高野豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ	しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 きなこせんべい お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ
5	火	和風カレーうどん 平つくね キャンディチーズ	干しうどん 菜種油 かたくり粉 ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰの素 ｸｰﾙｾﾞﾘｰの素	豚平切肉 松山あげ ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくね ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ 生姜 ねぎ みかん（缶） 黄桃（缶） パイン（缶）	カレールウ しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 手作りｾﾞﾘｰ入りﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ
6	水	白飯 煮魚 お浸し みそけんちん汁	米 三温糖 里芋 お米 de 国産ｲﾁｺﾞｽﾃｨｯｸｹｰｷ	赤魚 やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ ミックスみそ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし 大根 人参 干椎茸 ねぎ 板こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 いちごのスティックケーキ
7	木	ﾁｷﾝﾗｲｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ フライドポテト ベーコンと白菜のスープ ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰﾌﾚｯｼｭｾﾞﾘｰ ＜誕生会＞	米 菜種油 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾅﾁｭﾗﾙｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰﾌﾚｯｼｭ お米 de ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝ 豆乳ﾎｲｯﾌﾟ 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 白菜 とうもろこし 黄桃（缶） りんご	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2歳児以上) りんご米粉蒸しﾊﾟﾝ(1歳児)
8	金	白飯 和風シチュー(乳) ポパイサラダ	米 じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 元気うす焼せんべい	鶏胸肉 牛乳 ミックスみそ	人参 大根 ねぎ ほうれん草 とうもろこし りんご オレンジ	野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 オレンジ 元気うす焼せんべい
9	土	エッグバンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
11	月	まめ小魚ごはん(以上児) 小魚ごはん(未満児) 煮和え みそ汁	米 三温糖 菜種油 かたくり粉 超熟ロール	大豆 しらす干し 油揚げ やわらかﾌﾟﾁとうふ わかめ 豆みそ 牛乳 ｳｲﾝﾅｰ	大根 人参 れんこん 玉葱 キャベツ イチゴジャム	しょうゆ 削り節 米酢 みりん 塩 ケチャップ	牛乳	牛乳 手作りｳｨﾝﾅｰﾄﾞｯｸﾞ(以上児) ジャムサンド(未満児)
12	火	あんかけスパゲティ コンソメスープ まめぴよデザートココア味	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 元気小粒揚げ	ウインナー ベーコン やわらかﾌﾟﾁとうふ まめぴよデザートココア 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし キャベツ ぶなしめじ りんご	野菜ﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 りんご 元気小粒揚げ
13	水	菜めしおにぎり 米パン粉白身魚フライ ウインナー ポテトサラダ ＜お弁当箱の日＞	米 菜種油 じゃが芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ｶﾞﾘｶﾞﾘ君ｿｰﾀﾞ味 うす焼サラダせんべい	焼きのり ホキ米パン粉フライ ウインナー ロースハム チチヤスヨーグルト 牛乳	菜めし 人参 きゅうり とうもろこし	塩	牛乳	お茶 ｶﾞﾘｶﾞﾘ君ｿｰﾀﾞ味(以上児) チチヤスヨーグルト(未満児) うす焼サラダせんべい
14	木	白飯 肉みそおでん キャベツのゆかり和え	米 里芋 三温糖 さつまポテト	もめん厚揚げ 焼竹輪 さつま揚げ 切り昆布 豆みそ 鶏挽肉 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 キャベツ きゅうり ゆかり	しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 さつまポテト
15	金	白飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー フレンチサラダ	米 菜種油 三温糖 米粉マカロニ かたくり粉	FM うす味ハンバーグ ツナ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソテー ダイストマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	赤ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ 中華だしの素 濃口ｿｰｽ 米酢 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳 甘辛マカロニ
16	土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
18	月	うす切りスライス食パン 鶏肉のバーベキューソース ボイルキャベツ 野菜スープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 じゃが芋 もち米 米 黒ごま	鶏もも肉 ベーコン きな粉 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ 人参 ぶなしめじ	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 ぼたもち
19	火	白飯 いわし梅煮 うの花煮 春野菜のみそ汁 とろけるプリン ＜食育メニューの日＞	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 きらきらｺｰﾝのおほしさま じゃがいもおかき	いわしの梅煮 おから 油揚げ わかめ 豆みそ とろけるプリン 牛乳	干椎茸 人参 板こんにゃく ねぎ 玉葱 キャベツ さやえんどう	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 きらきらｺｰﾝのおほしさま じゃがいもおかき
21	木	麦ご飯 じゃが麻婆 中華スープ	米 押し麦 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 食パン	豚挽肉 豆みそ ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	生姜 玉葱 ねぎ 人参 チンゲンツァイ キャベツ イチゴジャム	しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 塩	牛乳	牛乳 ジャムサンド
22	金	古代米ご飯 チキンカツ~みそがけ~ ボイル野菜 すまし汁 ぶどうゼリー ＜卒園祝いメニュー＞	米 黒米 菜種油 三温糖 国産ぶどうゼリー お米 de お祝いｹｰｷ	ポテトとお米のささみカツ 豆みそ わかめ チチヤスヨーグルト 牛乳	キャベツ とうもろこし 菜花 人参 たけのこ	こんぶ かつお節 しょうゆ 塩	牛乳	お茶 お米 de お祝いｹｰｷ(2歳児以上) チチヤスヨーグルト(1歳児)
23	土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
25	月	高野豆腐ご飯 あわせみそ汁 れんこん炒め煮	米 菜種油 三温糖 ごま油 ミニのりすけ 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 高野豆腐 ミックスみそ かつおパック ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	人参 干椎茸 なす ぶなしめじ 玉葱 れんこん	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 米酢	お茶 チーズ	お茶 ミニのりすけ 紫芋ふんわりせんべい
26	火	焼きそば わかめスープ バナナ	ゆで焼きそば 菜種油 かぼちゃボーロ キヌアあられ塩味	豚平切肉 焼竹輪 イカ 青のり やわらかﾌﾟﾁとうふ わかめ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	干椎茸 キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ バナナ	塩 中濃ソース 濃口ソース 中華だしの素 野菜ブイヨン	お茶 チーズ	お茶 かぼちゃボーロ キヌアあられ塩味
27	水	白飯 チキンカレーシチュー 和風マカロニサラダ	米 菜種油 じゃが芋 米粉マカロニ ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 星っこ ザラメせんべい	鶏もも肉 ロースハム かつおパック ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	玉葱 人参 りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 カレールウ 濃口ソース 野菜ブイヨン しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 星っこ ザラメせんべい
28	木	しらすコーンご飯 白菜と肉団子のスープ煮 ほうれん草のおかか和え	米 かたくり粉 三温糖 ライスクッキーいちご 発芽玄米あられ	しらす干し 炊き込みわかめ 鶏挽肉 かつおパック ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	とうもろこし 人参 ねぎ 生姜 干椎茸 白菜 ほうれん草 緑豆もやし	塩 野菜ブイヨン 中華だしの素 酒 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 ライスクッキーいちご 発芽玄米あられ
29	金	白飯 すきやき風煮 胡瓜の昆布あえ	米 三温糖 菜種油 元気ミニいも花子 大袋やさいコンソメリング	豚平切肉 厚揚げ 蒲鉾 塩昆布 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく きゅうり	塩 しょうゆ 酒	お茶 チーズ	お茶 ミニいも花子 やさいコンソメリング
30	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	

※ □で囲ってある献立は、みどり組さんリクエストメニューです。 ※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

1年を振り返って…



もうすぐ卒園・進級ですね。昨年に比べ大きく頼もしくなった子どもたちと一緒に１年間の食生活を振り返ってみませんか。

- □ 朝食を毎日食べた
- □ 食事の前にきちんと手を洗った
- □ 食事はきまった時間に食べた
- □ おやつは量と時間をきめて食べた
- □ よくかんでゆっくり食べた
- □ よい姿勢で食べた
- □ ごはん(主食)とおかず(主菜・副菜)のそろった食事をした
- □ きらいな食べ物も食べた
- □ 食器はていねいにあつかった
- □ 家族や友だちと楽しく食事ができた

できたことにチェックしよう!!

いっぱいチェックできるように今日からがんばろう！

３月３日 桃の節句

女の子がいる家で、ひな人形や桃の花を飾り子どもの幸せを願う日です。

ひなあられのいわれ

桃・緑・黄・白の４色で四季を表すといわれ、１年を通じ健康でいられるよう願いが込められています。

ひしもちのいわれ

邪気を払うよもぎの草餅を菱形にしたのが始まり。緑は「健康」、白は「清浄」、桃は「魔除け」を意味するといわれています。

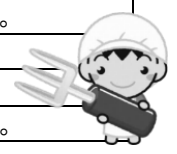
おこしもん ～おひなさまに供える郷土菓子～

この地方には、米粉を熱湯で練って型にはめ取り出したものに色粉をつけて彩る「おこしもん」を桃の節句におひなさまに供える風習があります。お供えした後は焼いて砂糖醤油などを付けていただきます。おひなさまに欠かせない行事食の一つです。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

７日	メイプルマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
11 日	手作りウィンナードッグ	パンにウィンナー等をはさみます。
13 日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
18 日	ぼたもち	ぼたもちを作ります。
21 日	ジャムサンド	パンにジャムを塗ってはさみます。



今月の食育メニュー 春野菜のみそ汁

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

日本には四季があり、季節ごとに食べ頃になる「旬」の食材があります。旬の食材は栄養価が高く、安価で美味しい、といいことづくし。19日のみそ汁は春に旬を迎えるじゃがいも・わかめ・たまねぎ・さやえんどう・キャベツと春の旬の食材が満載の味噌汁です。

※毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材 キャベツ

19日の春野菜のみそ汁のキャベツは地元日進市産を使用する予定です。お楽しみに！

おねがい 家庭保育期間中は ご家庭でのカルシウム補給をお願いします

家庭保育推進期間中はアレルギー事故防止の観点から、おやつの飲み物を牛乳ではなくお茶にしており、給食で摂取できるカルシウムの量がいつもより少なくなっています。また、６割以上の小中学生で、給食のない日のカルシウム摂取量が足りていなかったというデータもあります。家庭保育推進期間中は、ぜひ、牛乳・乳製品、小魚、青菜などカルシウムの多い食品をご家庭で摂っていただきますようお願いいたします。

※都合により献立を変更することがあります。