



3月 保育園きゅうしょくカレンダー



日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
2月	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン ザラメせんべい 星っこ	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 白菜 干椎茸	しょうゆ 酒 米酢 中華だし 素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい 星っこ
3火	手巻き寿司(4歳以上児) ちらし寿司(4歳未満児) ツナマヨサラダ すまし汁 三色花ゼリー くひなまつり	米 三温糖 エッグクアアマネーズ てもり麩(焼麩) 三色花ゼリー ひなあられつどい	白かまぼこ 焼きのり ツナ 牛乳	かんぴょう 干椎茸 人参 菜花 きゅうり えのきたけ 大根 根みつば 黄桃缶	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 黄桃(缶) ひなあられ
4水	うす切りスライス食パン 梓八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 やさいコンソメ うす焼しょうゆせんべい	ウインナー 鶏ささ身 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 緑豆もやし 玉葱 なら 干椎茸	米酢 しょうゆ 中華だし 素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング うす焼しょうゆせんべい
5木	カレーライス ごぼうのサラダ パナナ	米 じゃが芋 菜種油 すりごま エッグクアアマネーズ	豚平切肉 ロースハム 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 ブロッコジー(ｽﾌﾟﾙ)	塩 ソース 野菜ブイオン カレールウ しょうゆ	牛乳	お茶 ブロッコジー入りフルーツポンチ
6金	高野豆腐ご飯 甘酢あえ 沢煮椀	米 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまポテト	鶏挽肉 高野豆腐 しらす干し 豚平切肉 牛乳	人参 干椎茸 とうもろこし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 さつまポテト
7土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
9月	白飯 肉じゃが キャベツの酢みそ和え キャンディチーズ	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 超熱ロール エッグクアアマネーズ	豚平切肉 厚揚げ ミックスみそ キャンディチーズ ツナ 牛乳	人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり イチゴジャム	塩 みりん しょうゆ 米酢	牛乳	お茶 ツナサンド(以上児) ジャムサンド(未満児)
10火	ミックスピラフ フロッキー(エッグクアアマネーズ添え) プライドポテト 野菜スープ ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 菜種油 エッグクアアマネーズ ナチュラルカットポテト ミニデザート青りんご お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉 三温糖	ウインナー ツナ ベーコン 牛乳	とうもろこし 人参 玉葱 青ピーマン ブロッコリー キャベツ みかん缶	酒 野菜ブイオン 塩 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルマフィンアラモード(2歳以上児) 米粉蒸しパン(2歳未満児)
11水	<遠足>	菓子	牛乳			牛乳	お茶 菓子
12木	食パン クリームシチュー(乳) フルーツサラダ	食パン さつまいも 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 米	鶏胸肉 牛乳	人参 玉葱 パセリ みかん缶 パイン缶 きゅうり キャベツ	野菜ブイオン 米酢 塩 しょうゆ	牛乳	お茶 焼きおにぎり(4歳以上児) しょうゆおにぎり(4歳未満児)
13金	中華あんかけうどん 大学芋 とろけるプリン	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 黒ごま 元氣小粒揚げ 利尻昆布せんべい ほしのおせんべい	豚平切肉 とろけるプリン(豆乳) 牛乳	玉葱 人参 緑豆もやし チンゲンツァイ 干椎茸	しょうゆ 野菜ブイオン 中華だし 素 塩	牛乳	牛乳 元氣小粒揚げ 利尻昆布せんべい(以上児) ほしのおせんべい(未満児)
14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	りんごゼリー		牛乳	
16月	白飯 鶏肉のさつま芋の甘辛和え あわせみそ汁	米 かたくり粉 さつまいも 菜種油 三温糖 ミニのりすけ	鶏もも肉 松山あげ ミックスみそ 牛乳	人参 いんげん チンゲンツァイ 大根 干椎茸 オレンジ	しょうゆ 酒 削り節	牛乳	牛乳 オレンジ ミニのりすけ
17火	スパゲティミートソース 洋風スープ プチみかんゼリー <お彼岸メニューの日>	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 もち米 米 黒ごま	豚挽肉 やわらかブチとうふ ロースハム きな粉(大豆) 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ 緑豆もやし ブチ国産みかんゼリー	塩 ケチャップトマトピューレ ソース 野菜ブイオン	牛乳	お茶 ぼたもち
18水	かき揚げ丼 胡瓜のゆかりあえ みそ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 ガリガリ君ソーダ味 ミニのりのりあげもち	焼きちくわ やわらかブチとうふ わかめ 豆みそ チキスヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり ゆかり えのきたけ 大根	しょうゆ 塩 みりん 削り節	牛乳	お茶 かりがり君ソーダ味(以上児) チキスヨーグルト(未満児) ミニのりのりあげもち
19木	白飯 いわしのみぞれ煮 うの花煮 春野菜のみそ汁 <食育メニューの日>	米 菜種油 三温糖 米粉	いわしのみぞれ煮 おから 油揚げ やわらかブチとうふ わかめ 豆みそ 牛乳	干椎茸 人参 板こんにゃく ねぎ キャベツ 玉葱	削り節 しょうゆ ベーキングパウダー 純ココア	牛乳	牛乳 米粉のココア蒸しパン
21土	ジャムサンド 牛乳 やさいゼリー	超熟食パン	牛乳	イチゴジャム 国産やさいゼリー		牛乳	
23月	わかめご飯 関東煮 ハムと胡瓜の酢の物	米 三温糖 肉入りまんじゅう	炊き込みわかめ 焼きちくわ 角はんぺい 厚揚げ 切り昆布 ロースハム 牛乳	干椎茸 板こんにゃく 人参 大根 グリンピース きゅうり とうもろこし	しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 肉まん
24火	赤飯(以上児) お祝いごはん(未満児) チキンカツ~みそがけ~ ポイル野菜 すまし汁 ぶどうゼリー (卒園祝いメニュー)	米 もち米 菜種油 三温糖 国産ぶどうゼリー お米 de お祝いケーキ	赤飯の素 ポテトとお米のささみカツ 豆みそ わかめ ソール元氣ヨーグルト 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歳以上児) ソール元氣ヨーグルト(2歳未満児)
25水	ハヤシライス ひじきの和風サラダ みかん(缶) <卒園式>	米 菜種油 じゃが芋 すりごま エッグクアアマネーズ きなこせんべい サクッとあられ	豚平切肉 豆みそ 干ひじき ロースハム 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイズトマト きゅうり みかん缶	ハヤシルウ ケチャップソース 赤ワイン 野菜ブイオン トマトピューレ 削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	お茶 きなこせんべい サクッとあられ
26木	焼きそば わかめスープ パナナ	むし焼きそば 菜種油 紫芋ふんわりせんべい キヌアあられ塩味	豚平切肉 焼きちくわ 青のり やわらかブチとうふ わかめ キャンディチーズ	干椎茸 キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ パナナ	塩 中濃ソース ソース 中華だし 素 野菜ブイオン	お茶 チーズ	お茶 紫芋ふんわりせんべい キヌアあられ塩味
27金	しらすコーンご飯 白菜と肉団子のスープ煮 胡瓜の昆布あえ	米 かたくり粉 元氣うす焼せんべい きらきらコーンのおほしさま	しらす干し 炊き込みわかめ 鶏挽肉 塩昆布 キャンディチーズ	とうもろこし 人参 ねぎ 生姜 干椎茸 白菜 きゅうり	塩 野菜ブイオン 中華だし 素 酒 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 元氣うす焼せんべい きらきらコーンのおほしさま
28土	エッグパンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
30月	白飯 カレーきんぴら コンソメスープ	米 シューストリングカットポテト 菜種油 三温糖 かぼちゃポーロ 元氣ソースせん	豚平切肉 焼きちくわ ベーコン キャンディチーズ	人参 ごぼう 糸こんにゃく 青ピーマン キャベツ 玉葱	しょうゆ カレー粉 塩 野菜ブイオン	お茶 チーズ	お茶 かぼちゃポーロ 元氣ソースせん
31火	ゆかりご飯 高野豆腐の含め煮 胡瓜とコーンの土佐和え	米 三温糖 元氣ミニも花子 うす焼サラダせんべい	高野豆腐 鶏もも肉 かつおバック キャンディチーズ	ゆかり 人参 グリンピース きゅうり とうもろこし	削り節 みりん しょうゆ 塩	お茶 チーズ	お茶 ミニも花子 うす焼サラダせんべい

※ [] 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

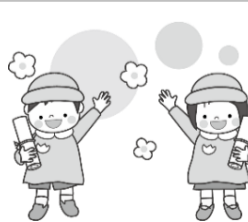
1年を振り返って…

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。

できたことにチェックをしよう

いっぱいチェックできるように今日からがんばろう!

- 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



今月の食育メニュー

うの花煮・春野菜のみそ汁

春に咲く白い花・卵の花に似ていることから、豆乳のしほりかすである「おから」を「うの花」と言うようになったと言われています。みそ汁には春キャベツ、わかめと春が旬の食べ物が勢ぞろい。食べ物からもみんなで春を感じたいと思います。

今月の産地消費食材

こはるもち(もち米)
17日のぼたもちに使用するもち米は、市内産のれんげ農法による特別栽培米です。粘りが強く大粒で味がよいのが特徴の「こはるもち」という品種のもち米です。

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。

3日	手巻き寿司	のりの上にちらし寿司と具をのせて巻きます。
9日	ツナサンド	パンにツナサラダをはさみます。
10日	メープルマフィンアラモード	ホイップを絞った果物を飾ります。
12日	焼きおにぎり	おにぎりを握り、ホットプレートで焼きます。
17日	ぼたもち	ぼたもちを作ります。



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。