



# 3月給食だより



かまいしこども園  
令和3年度 3月

## ぞう組さん リクエスト給食ランキング



ご卒園おめでとうございます。卒園するぞう組さんに、好きな給食メニューを聞きました。ランキングは以下の通りとなっています。全員のリクエストメニューを3月の献立に取り入れています。リクエストメニューは赤い文字で記入してあります。

順位 好きなメニュー

1位: カレーライス 2位: グラタン



3位: からあげ エビフライ



6位: 五目納豆

7位: うどん(けんちんうどん・カレーうどん)

8位: 焼きそば

いちご

10位: フルーツサンド・フルーツヨーグルト

その他: わかめごはん・ナポリタン・鶏そぼろご飯  
フライドポテト・トマト・なめこ汁・豚汁  
卵スープ・だいこんの味噌汁・春雨スープ  
りんご・みかん



## 「ひしもち・ひなあられ」の意味



ひな祭りにかかせない菱餅。白は雪、緑は草、ピンクは花とそれぞれ意味があります。これは雪の中から新芽が出て、花が咲くことを表しているといわれています。餅に砂糖を絡めて炒ったひなあられは、でんぷんが多く健康に良いことから「1年中健康に過ごせるように」という願いが込められています。園では3日に菱餅とひなあられを持ち帰ります。

3月4日です

旬の食材を取り入れて

## せんべい汁



材料(子ども1人分)

かやきせんべい (1枚) 鶏もも肉 (10g)  
人参 (5g) かぶ (10g)  
かぶの葉 (5g) ごぼう (5g)  
干し椎茸 (1g) しめじ (10g)  
醤油 (5cc) 万能ねぎ (5g)  
椎茸の戻し汁 (適宜)

- ①人参、かぶ、ごぼうはいちちょうぎり、鶏肉、干し椎茸、万能ねぎは食べやすい大きさに、しめじはほぐしておく。
- ②鍋のだし汁が沸騰してきたら人参、ごぼう、干し椎茸、椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- ③ある程度煮えたら、鶏肉・しめじを入れさらに煮る。具材が煮えたらかぶを加えてひと煮立ちさせる。醤油を入れて調味する。薄ければ塩をひとつまみくわえる。食べる直前にかやきせんべいを食べやすい大きさに砕いて入れてひと煮立ちさせ、せんべいがやわらかくなったらかぶの葉をちらして盛り付ける。

## かぶ



かぶの旬は3月~5月の春と、10月~11月の秋です。通年出荷されているが春物はやわらかく、秋物は甘味が強くなるといわれています。かぶに含まれている消化酵素アミラーゼが胃腸の働きを整え消化機能を高めます。また、葉にはビタミンが多く含まれており風邪の予防や、疲労回復してくれる効果があります。かぶの根の部分はすぐ火が通るので煮すぎたり、炒めすぎるとくずれてしまうので加熱時間に注意が必要です。

園ではみそ汁、浅漬け、あんかけ煮などにさせていただきます。

# 3月予定献立表(1~2歳児)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、 <b>鶏肉から揚げ</b> 、ポテトサラダ キャベツの香りづけ、 <b>春雨スープ</b> デコボン	米、砂糖、はるさめ油、じゃがいも マヨネーズ	鶏肉、ベーコン ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、コーン缶、レモン果汁 ねぎ、きゅうり、デコボン	牛乳 国ホットドッグ	496kcal
2水	牛乳 ビスケット	<b>炊き出し訓練</b> α化米・アンパンマンカレー オニオンスープ・バナナ			牛乳 国五目おにぎり		約 360kcal
3木	牛乳 お子様せんべい	<b>【ひなまつりお誕生会】</b> <b>鶏そぼろご飯</b> 、かじきのカレー揚げ <b>フライドポテト</b> 、菜の花ソテー 麩のすまし汁、 <b>みかん</b>	米、油、小麦粉 砂糖、こま、麩 じゃがいも	かじき、鶏ひき肉 たまご、かつお節 ベーコン	たけのこ、なばな、キャベツ、にんじん こまつな、いんげん、コーン缶 しょうが、みかん	牛乳 国いちごムース	515kcal
4金	牛乳 ウエハース	<b>わかめごはん</b> 、鶏肉のマーマレード焼き トマト、ひじきとベーコンソテー せんべい汁、 <b>いちご</b>	米、こま、片栗粉 かやきせんべい	鶏もも肉、わかめ ベーコン、ひじき	にんじん、トマト、しめじ かぶ、ピーマン、ねぎ、しょうが ごぼう、マーマレード、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	481kcal
5土	麦茶 ヨーグルト	きつねうどん、野菜のこまあえ ブロッコリー、バナナ	うどん、ごま油 ごま	鶏肉、油揚げ	もやし、にんじん、干しいちご ブロッコリー、ほうれんそう ねぎ、バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	508kcal
7月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらフライ、コールスローサラダ かぼちゃの甘煮、 <b>豚汁</b> 、りんご	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 しらたき	たら、木綿豆腐 みそ、たまご、豚肉	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん えのきだけ、だいこん、コーン缶 ねぎ、干しぶどう、ごぼう、りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	504kcal
8火	牛乳 ビスケット	バターロール、 <b>チキングラタン</b> 野菜の和えもの、 <b>ナポリタン</b> こまつなのスープ、オレンジ	米、じゃがいも、油 砂糖、スパゲティ 小麦粉、バター	鶏肉、ハム、豆乳 チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、にんじん こまつな、ピーマン、コーン缶、オレンジ	牛乳 国キャベツチヂミ	502kcal
9水	牛乳 お子様せんべい	<b>お弁当の日</b>			牛乳 ジャムサンド		253kcal
10木	牛乳 ビスケット	<b>カレーうどん</b> 、もやしとにんじんあえ ブロッコリー、 <b>りんご</b>	うどん、ごま 砂糖	豚肉	たまねぎ、もやし、ほうれんそう にんじん、ねぎ、ブロッコリー、りんご	牛乳 スティックパン	487kcal
11金	牛乳 お子様せんべい	<b>お弁当の日</b>			麦茶 マスケットゼリー		212kcal
12土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、コーンサラダ さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	のり、ツナ缶 鶏肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、キャベツ、ほうれんそう バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	517kcal
14月	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのみそ煮 ほうれんそうの白あえ、かぼちゃ煮 <b>なめこのみそ汁</b> 、いちご	米、砂糖、こま ごま油	たら、木綿豆腐 みそ、ひじき	かぼちゃ、ほうれんそう、なめこ しょうが、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ いちご	牛乳 国にんじんもち	506kcal
15火	牛乳 お子様せんべい	豚肉と野菜うどん、 <b>トマト</b> はくさいの昆布あえ、りんご	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、煮りんご	牛乳 国バナナケーキ	502kcal
16水	牛乳 ビスケット	ごはん、 <b>さげの塩焼き</b> 、 <b>五目納豆</b> がんも煮、 <b>だいこんのみそ汁</b> 、デコボン	米、じゃがいも	さげ、挽きわり納豆 豚ひき肉、みそ ひじき、がんも	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん だいこん、えのきだけ、葉ねぎ デコボン	牛乳 国ピザポテト	480kcal
17木	牛乳 お子様せんべい	<b>けんちんうどん</b> 、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンあえ、バナナ	うどん、砂糖 さつまいも、ごま 油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国たこ焼き風おにぎり	312kcal
18金	牛乳 ウエハース	<b>カレーライス</b> 、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、 <b>たまごスープ</b> 、りんご	米、じゃがいも	豚肉、たまご ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、干しぶどう ブロッコリー、りんご	牛乳 国フルーツサンド	513kcal
19土	<b>卒園式</b>						
21月	<b>春分の日</b>						
22火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、はくさいのごま酢和え ブロッコリーとコーンあえ、トマトスープ いちご	米、すりごま 片栗粉、砂糖、油	豚肉、みそ わかめ、ベーコン	はくさい、ブロッコリー、にんじん コーン缶、トマト、たまねぎ ねぎ、キャベツ、いちご	牛乳 国いもようかん	505kcal
23水	牛乳 ウエハース	ご飯、たらの煮つけ、海苔塩ナムル トマト、豆腐のみそ汁、オレンジ	米 ごま油	たら、焼きのり みそ、木綿豆腐	しょうが、もやし、にんじん トマト、こまつな、ねぎ、オレンジ	牛乳 国肉まん	505kcal
24木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、ミートボール、こぶきいも キャベツの香りづけ、わかめスープ、りんご	米、砂糖 油、バター パン粉、じゃがいも	豚ひき肉、豆乳 たまご、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶 ねぎ、しめじ、レモン果汁、りんご	牛乳 国チーズボール リゾット	523kcal
25金	牛乳 ビスケット	ごはん、さげのごま衣焼き スイートポテトサラダ、トマト だいこんのみそ汁、いちご	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま	さげ、鶏もも肉 わかめ、みそ	トマト、だいこん、にんじん、 コーン缶、きゅうり、ねぎ、ごぼう いちご	牛乳 国お好み焼き	524kcal
26土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、のり塩ポテト きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	うどん じゃがいも、ごま	鶏肉、わかめ 青のり	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、たまねぎ、はくさい、バナナ	牛乳 国青菜おにぎり	513kcal
28月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、肉じゃが、きゅうりの酢の物 トマト、わかめのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも ごま、砂糖	豚肉、油揚げ みそ、わかめ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト にんじん、コーン缶、ねぎ、えのき オレンジ	牛乳 国マドレーヌ	514kcal
29火	牛乳 ウエハース	<b>【減塩メニューの日】</b> ごはん、豚肉のねぎみそ焼き、ブロッコリー ほうれんそう白和え、根菜のみそ汁、いちご	米、油	豚肉、木綿豆腐 みそ、ひじき	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん ねぎ、えのきだけ、だいこん、たまねぎ しょうが、葉ねぎ、いちご	牛乳 国スイートポテト	497kcal
30水	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのマヨ焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐のみそ汁、バナナ	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ	たら、木綿豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、バナナ	牛乳 国クッキー	527kcal
31木	牛乳 ウエハース	ごはん、マーボー豆腐 ほうれんそうナムル、ブロッコリー キャベツのスープ、りんご	米、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが、もやし ブロッコリー、りんご	牛乳 国おからマフィン	513kcal