

# 3月給食だより

## ぞう組さん リクエスト給食ランキング

かまいしこども園  
令和3年度 3月

ご卒業おめでとうございます。卒業するぞう組さんに、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**

さけ

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・鶏そぼろごはん  
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



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。

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。

# 3月予定献立表(3～5歳児)

日付	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	ごはん、 <b>鶏肉から揚げ</b> 、ホテトサラダ キャベツの香り漬け、 <b>春雨スープ</b> デコボン	米、砂糖、油 じゃがいも、はるさめ 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	597kcal
2 水	<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468kcal
3 木	<b>【ひなまつりお誕生会】</b> <b>鶏そぼろごはん</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 はまぐりのずまし汁、 <b>みかん</b>	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩 じゃがいも	かじき、鶏ひき肉 干しえび、はまぐり たまご、かつお節 ベーコン	だけのこ、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、にんにく、みかん	牛乳 国いちごムース	615kcal
4 金	<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、ごま、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、にんにく、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	609kcal
5 土	きつねうどん、野菜のごまあえ 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、干しいたけ ブロッコリー、ほうれんそう ねぎ、バナナ	ジョア 国ひじきおにぎり	578kcal
7 月	ごはん、 <b>えびフライ</b> 、コールスローサラダ かぼちゃの甘煮、 <b>豚汁</b> 、パイナップル	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 しらす	えび、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 えのきたけ、だいこん、コーン缶 ねぎ、干しぶどう、ごぼう、パイナップル	麦茶 国フルーツヨーグルト	622kcal
8 火	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 国ニラチヂミ	610kcal
9 水	<b>お弁当の日</b>				牛乳 クリームパン	242kcal
10 木	<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	ジョア スティックパン	234kcal
11 金	<b>お弁当の日</b>				麦茶 マスカットゼリー せんべい	190kcal
12 土	きのこスパゲティ、コーンサラダ さつまいも煮、ほうれんそうスープ バナナ	スパゲティ、油 バター、さつまいも バナナ	のり、ツナ缶 ベーコン	ぶなしめじ、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	ジョア 国ゆかりおにぎり	545kcal
14 月	ごはん、さばのみそ煮 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、ごま ごま油	さば、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	563kcal
15 火	<b>焼きそば</b> 、 <b>トマト</b> 、はくさいの昆布あえ わかめスープ、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、りんご	牛乳 国バナナケーキ	604kcal
16 水	ごはん、 <b>さけの塩焼き</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	さけ、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 えのきたけ、だいこん、葉ねぎ デコボン	牛乳 国ピザポテト	623kcal
17 木	<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	560kcal
18 金	<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	591kcal
19 土	<b>卒園式</b>					
21 月	<b>春分の日</b>					
22 火	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 にんにく、ねぎ、キャベツ、いちご	牛乳 国いもようかん	609kcal
23 水	ご飯、カレイの煮つけ、海苔塩ナムル トマト、豆腐のみそ汁、オレンジ	米 ごま油	カレイ、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	588kcal
24 木	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、きゅうり、しめじ レモン果汁、ねぎ、りんご	牛乳 国チーズボール リゾット	560kcal
25 金	ごはん、ししゃものごま衣焼き 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	ししゃも、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	602kcal
26 土	ミートソースパスタ、のり塩ポテト きゅうりとコーンのサラダ わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 じゃがいも、ごま	豚挽き肉、わかめ 青のり	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、たまねぎ はくさい、バナナ	ジョア 国青菜おにぎり	596kcal
28 月	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	601kcal
29 火	<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 ほうれんそう白あえ、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、えのきたけ、だいこん、たまねぎ しょうが、にんにく、葉ねぎ、いちご	牛乳 国スイートポテト	562kcal
30 水	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、しらす 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	609kcal
31 木	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、もやし、ブロッコリー しょうが、りんご	牛乳 国おからマフィン	603kcal