



3月給食だより



かまいしこども園
令和4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: **鮭の塩焼き**



その他

豚肉の生姜焼き、エビフライ、マカロニサラダ
ブロッコリーのあえもの、ナポリタン
うどん(けんちんうどん)、ミートソース
たまごスープ、みそ汁(なめこと豆腐)
みかん、りんご、コロコロケーキ、イチゴサンド
さけおにぎり



「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日にひなあられを持ち帰ります。

世界の料理を食べてみよう①



3月は17日(木)に日本の料理を取り入れます。

五目御飯、さけの塩焼き、ほうれん草ともやしのお浸し
ふるふき大根、麩とわかめの味噌汁、デコボン おやつは小豆蒸しパンです。

今回は和食メニューを取り入れました。

「日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。



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 水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ピラフ、ハンバーグ、ナポリタン バイクドポテト、野菜スープ、いちご	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 スバグティ	たまご 豚挽き肉、ハム	もやし、キャベツ、ねぎ、マッシュルーム にんじん、たまねぎ、さやいんげん コーン缶、ピーマン、いちご	牛乳 コロコロケーキ	496kcal
2 木	牛乳 ビスケット	炊き出し訓練(α化米・アンパンマンカレー オニオンスープ・バナナ			牛乳 目五目おにぎり	約 360kcal	
3 金	牛乳 お子様せんべい	【ひなまつり会】 ちらし寿司、鶏肉のから揚げ 菜の花ソテー、タケノコの煮物 はまぐりのすまし汁、みかん	米、油、小麦粉 砂糖、こま、麩	鶏肉、鶏ひき肉 絹ごし豆腐、たまご 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、にんにく、みかん	牛乳 いちごムース	515kcal
4 土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、もやしとにんじんあえ ブロッコリー、バナナ	うどん、こま 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、バナナ	牛乳 国若菜おにぎり	481kcal
6 月	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、トマト、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 国ホットドッグ	508kcal
7 火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き、五目納豆 がんも煮、だいこんのみそ汁 いちご	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 えのきだけ、だいこん、葉ねぎ いちご	牛乳 国ビザポテト	504kcal
8 水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日			牛乳 ジャムサンド	502kcal	
9 木	牛乳 ウエハース	スバグティミートソース コールスローサラダ、ブロッコリーとコーンあえ こまつなのスープ、オレンジ	油、砂糖 スバグティ バター	豚挽き肉、ハム 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、ブロッコリー コーン缶、オレンジ	牛乳 国さけおにぎり	253kcal
10 金	牛乳 ビスケット	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、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 トマト、りんご	麦茶 マスカットゼリー	502kcal
11 土	麦茶 ヨーグルト	きつねうどん、野菜のごまあえ こふきいも、バナナ	うどん、ごま油 ごま、じゃがいも	鶏肉、油揚げ	もやし、にんじん、干しいだけ ほうれんそう、ねぎ、バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	212kcal
13 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、えびフライ、マカロニサラダ かぼちゃの甘煮、だいこんの味噌汁 りんご	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	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 えのきだけ、だいこん、コーン缶 ねぎ、干しぶどう、ごぼう、りんご	牛乳 国肉まん	517kcal
14 火	牛乳 ビスケット	わかめごはん、豚肉の香味焼き トマト、ひじきとベーコンソテー せんべい汁、いちご	米、こま、片栗粉 かやきせんべい	豚肉、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 にんにく、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	506kcal
15 水	牛乳 お子様せんべい	けんちんうどん、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 国たご焼き風おにぎり	480kcal
16 木	牛乳 ウエハース	ごはん、豚ヒレのゴマソースがらめ じゃがいも炒め、こまつなのコーンあえ なめこの味噌汁、もも缶	米、じゃがいも 油、片栗粉、ごま 砂糖	豚肉、木綿豆腐 ベーコン	ねぎ、こまつな、もやし、はくさい にんじん、コーン缶、なめこ、もも缶	牛乳 国イチゴサンド	487kcal
17 金	牛乳 ビスケット	【世界の料理①】 たきこみごはん、さけの塩焼き、ふるふき大根 ほうれんそうともやしのお浸し 麩とわかめの味噌汁、デコボン	米、砂糖、麩	さけ、油揚げ みそ、鶏肉、わかめ	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ ごぼう、干しシタケ、たけのこ だいこん、デコボン	牛乳 国小豆蒸しパン	312kcal
18 土	卒園式						
20 月	牛乳 お子様せんべい	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	麦茶 キャロットゼリー	505kcal
21 火	春分の日						
22 水	牛乳 ビスケット	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 ジャムサンド	505kcal
23 木	牛乳 ウエハース	ごはん、ミートボール、こふきいも 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	505kcal
24 金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、たららの煮つけ、海苔ナムル 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 国ぐるぐるお芋パイ	523kcal
25 土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、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	スバグティ、油 じゃがいも、ごま	ハム、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	牛乳 国マドレーヌ	524kcal
27 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけのみそ煮 切干大根のカレー炒め、かぼちゃ煮 せんべい汁、いちご	米、砂糖、ごま かやきせんべい	さけ、ベーコン みそ	かぼちゃ、だいこん、しょうが たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 切干大根、ねぎ、いちご	牛乳 スティックパン	513kcal
28 火	牛乳 ビスケット	【減塩メニューの日】 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、りんご	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、にんにく、葉ねぎ、りんご	牛乳 国スイートポテト	514kcal
29 水	牛乳 ウエハース	中華丼、きゅうりのゆかりあえ バイクドポテト、はるさめスープ、バナナ	米、じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、砂糖	鶏肉、わかめ あおのり	はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、たけのこ 干しいだけ、黒きくらげ、しょうが バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	497kcal
30 木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たららのマヨ焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、ふりののみそ汁、オレンジ	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ、ふの	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、オレンジ	牛乳 国バナナケーキ	527kcal
31 金	牛乳 ウエハース	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 国クッキー	513kcal