



3月給食だより

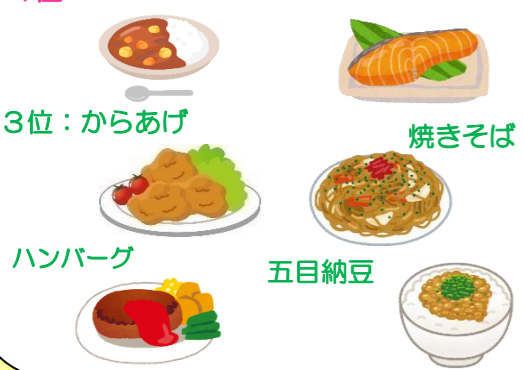


かまいしこども園
令和4年度 3月

ぞう組さん リクエスト給食ランキング

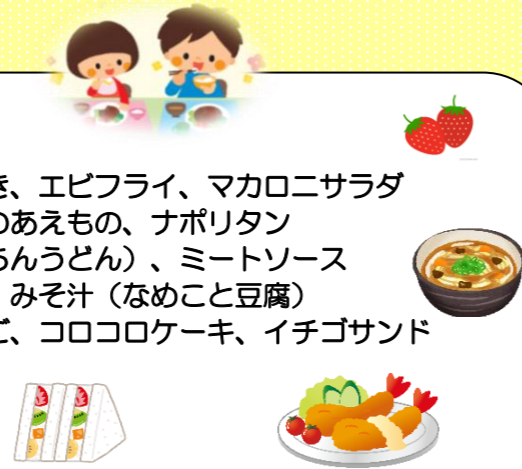
ご卒業おめでとうございます。卒業するぞう組さんに、好きな給食メニューを聞きました。ランキングは以下の通りとなっています。全員のリクエストメニューを3月の献立に取り入れています。リクエストメニューは赤い文字で記入してあります。

順位 好きなメニュー
1位: **カレーライス** 2位: **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⑪



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
ふろふき大根、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(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水	【お誕生会】 ピラフ、ハンバーグ、ナポリタン ペイクドポテト、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	614Kcal
2木	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 五目おにぎり	約468kcal
3金	【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 はまぐりのずまし汁、みかん	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩	鶏肉、鶏ひき肉 はまぐり、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 いちごクリーム	615kcal
4土	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、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、バナナ	ジョア 国若菜おにぎり	596Kcal
6月	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	591kcal
7火	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 国ピザポテト	623kcal
8水	お弁当の日				牛乳 ジャムサンド	241kcal
9木	【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	610kcal
10金	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 プリン せんべい	604kcal
11土	きつねうどん、野菜のごまあえ ごぼう、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、干しいたけ ほうれんそう、ねぎ、バナナ	ジョア 国ひじきおにぎり	578Kcal
13月	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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国肉まん	496kcal
14火	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、ごま、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	609kcal
15水	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 バームクーヘン	560kcal
16木	ごはん、豚ひし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、パイナップル	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 パイナップル	牛乳 国イチゴサンド	604kcal
17金	【世界の料理⑪】 たきごみごはん、さけの塩焼き、ふろふき大根 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、干しいたけ、たけのこ だいこん、デコボン	牛乳 国小豆蒸しパン	623kcal
18土	卒園式					
20月	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 せんべい	603kcal
21火	春分の日					
22水	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 ゴマパン	601kcal
23木	ごはん、ミートボール、ごぼうのみそ汁 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
24金	ご飯、カレーの煮つけ、海苔塩ナムル トマト、豆腐のみそ汁、オレンジ	米 ごま油	カレー、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	563kcal
25土	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	234Kcal
27月	ごはん、さばのみそ煮 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	さば、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	ジョア スティックパン	588Kcal
28火	【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、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、にんにく、葉ねぎ、いちご	牛乳 国スイートポテト	562kcal
29水	中華丼、きゅうりのゆかりあえ ペイクドポテト、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、にんにく 干しいたけ、黒きくらげ、しょうが バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	593kcal
30木	ごはん、たらのマヨ焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、ふろふきのみそ汁、オレンジ	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ、ふのり	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	609Kcal
31金	ごはん、ししゃものごま焼 スイーツポテトサラダ、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	602kcal