



3月給食だより



かまいしこども園
令和5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19人のぞう組さんに、好きな給食メニューを3種類聞きました。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** 9人
2位: **焼きそば** 5人



3位: **マーボー豆腐・五目納豆** 4人



4位以下

カラフルピラフ、豚肉の香味焼き、トマト鮭の塩焼き、からあげ、ちくわの磯部揚げ、かじきのケチャップ煮、グラタン、ハンバーグエビフライ、わかめスープ、たまごスープ、豚汁うどん、カレーうどん、いちごチーズボールリゾット、たこ焼き風おにぎり



「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。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1日にひなあられを持ち帰ります。

ご当地メニュー

岩手

3月14(木)です

今月のご当地メニューは「**岩手県**」です。ごはん、おにしめ、すき昆布の煮物、トマト、ひつつみじる、バナナのメニューです。

おにしめ

県内全域において、冠婚葬祭、正月や、お盆などに作られる習わしがあります。豆腐、だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、などが入るが、ふき・ぜんまい・わらびなどの山菜を入れる地域もあるようです。



すき昆布の煮物

「すき昆布」とは、三陸沿岸でとれた昆布をボイルして細くカットし、板状にして乾燥させたものです。「すき昆布の煮物」は、すき昆布に干しいたけやにんじん等を入れて煮たもので。小女子、ほたて等の海産物を入れるなど、各家庭で作り方が異なります。



ひつつみじる

小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっばって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮こみます。



うすやき

小麦粉を水で溶いたものを薄くのばし、ねぎ、紅しょうが、桜えび、天かす、海苔などを乗せて焼いたものに、最後に表面にしょうゆを塗ります。くるくると巻いて提供されることもあるようです。



- 月 都道府県
- 5月 北海道
- 6月 埼玉
- 7月 鹿児島
- 8月 京都
- 9月 宮城
- 10月 富山
- 11月 島根
- 12月 長野
- 1月 熊本
- 2月 愛媛
- 3月 岩手

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金	牛乳 お子様せんべい	【ひなまつりご飯】 三色ご飯、鶏肉のから揚げ ほうれんそうソテー、スパサラダ 豚のすまし汁、みかん	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩 マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、鶏ひき肉 はまぐり、たまご ベーコン	たけのこ、キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、ほうれんそう、いんげん コーン缶、しょうが、みかん	牛乳 国イチゴサンド	460kcal	
2土	麦茶 ヨーグルト	ミートソース、コールスローサラダ ブロッコリー、こまつなスープ オレンジ	油、砂糖 スパゲティ バター	豚挽き肉、ハム ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、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 ドーナツ	460kcal	
4月	牛乳 お子様せんべい	【カミカミメニューの日】 わかめごはん、豚肉の香味焼き トマト、ひじきとれんこんのソテー せんべい汁、りんご	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、ねぎ ピーマン、たまねぎ、しょうが、ごぼう れんこん、にんにく、りんご	牛乳 国ホットドッグ	515kcal	
5火	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきのケチャップ煮 スイートポテトサラダ、がんも煮 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	かじき、鶏もも肉 わかめ、みそ がんも	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	481kcal	
6水	牛乳 ウエハース	お弁当の日					牛乳 バームクーヘン	212kcal
7木	牛乳 ビスケット	カレーうどん、もやしとにんじんあえ トマト、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、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳 国ピザポテト	504kcal	
8金	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 カラフルピラフ、ハンバーグ、ナポリタン ブロッコリーソテー、キャベツスープ、いちご	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 スパゲティ	たまご 豚挽き肉、ハム	もやし、キャベツ、ねぎ、赤パプリカ にんじん、たまねぎ、さやいんげん コーン缶、ピーマン、ブロッコリー、いちご	牛乳 国トライフル	504kcal	
9土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、さつまいもの甘煮 もやしのごま和え、オレンジ	うどん、砂糖 さつまいも、ごま 油	鶏肉	もやし、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、オレンジ	牛乳 焼ドーナツ	253kcal	
11月	牛乳 お子様せんべい	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 国たこ焼き風 おにぎり	約 360kcal
12火	牛乳 ビスケット	ごはん、マーボー豆腐 野菜のナムル、ブロッコリー キャベツのスープ、いちご	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、いちご	牛乳 国ぐるぐるお芋パイ	212kcal	
13水	牛乳 ウエハース	焼きそば、こぶきいも、キャベツサラダ わかめスープ、りんご	焼きそばめん、油 マヨネーズ こぶきいも	豚肉、ツナ缶 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、りんご	牛乳 国肉まん	517kcal	
14木	牛乳 ビスケット	【ご当地メニュー】 ごはん、おにしめ、すき昆布の煮物、 トマト、ひつつみじる、バナナ	米、砂糖、小麦粉	鶏肉、焼き豆腐 さつまあげ、ちくわ こぶ、	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ 干しシイタケ、たけのこ、トマト はくさい、デコボン	牛乳 国うすやき	506kcal	
15金	牛乳 お子様せんべい	バターロール、チキングラタン、ブロッコリー キャベツとコーン和え、こまつなスープ いちご	バターロール じゃがいも、油 砂糖	鶏肉、ハム チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ、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、いちご	牛乳 国チーズボール リゾット	502kcal	
16土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコの和風スパゲティ、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティ、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 国クッキー	480kcal	
18月	牛乳 お子様せんべい	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 国カレードースト	312kcal	
19火	牛乳 お子様せんべい	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ こまつなツナ和え、りんご	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、ちくわ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、りんご	麦茶 マスケットゼリー	312kcal	
20水	牛乳 ウエハース	ごはん、たらフライ、マカロニサラダ かぼちゃの甘煮、だいこんの味噌汁 もも缶	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 しらたき、マカロニ	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、干しひょうどう、ごぼう、もも缶	牛乳 国イチゴサンド	505kcal	
21木	春分の日							
22金	牛乳 ビスケット	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	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、干しひょうどう ブロッコリー、バナナ	麦茶 ヨーグルト	505kcal	
23土	卒園式							
25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	523kcal	
26火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚ヒレのゴマソースがらめ じゃがいも炒め、もやしのコーン和え 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 国マドレーヌ	524kcal	
27水	牛乳 ウエハース	中華丼、きゅうりのゆかりあえ トマト、はるさめスープ、バナナ	米、トマト 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、トマト 干しいたけ、しょうが、バナナ	牛乳 国スイートポテト	513kcal	
28木	牛乳 お子様せんべい	【減塩メニューの日】 ごはん、豚肉のねぎみそ焼き、こぶきいも ほうれんそう白和え、根菜のみそ汁、いちご	米、油 じゃがいも	豚肉、木綿豆腐 みそ、ひじき	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 国バナナケーキ	514kcal	
29金	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのマヨ焼き、五目ぎんびら かぼちゃ煮、心のりのみそ汁、オレンジ	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ、心のり	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 国五目おにぎり	497kcal	
30土	麦茶 ヨーグルト	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	牛乳 バームクーヘン	527kcal	