



# 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



ご卒園おめでとうございます。卒園する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(丼)**・**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、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、ひつまじる、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す。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。

### ひつまじる



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(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金	【ひなまつりご飯】 三色ご飯、鶏肉のから揚げ 菜の花ソテー、スパサラダ はまぐりのすまし汁、みかん	米、油、小麦粉 砂糖、こま、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、なばな、キャベツ、にんじん もやし、ほうれんそう、いんげん、きゅうり コーン缶、しょうが、にんにく、みかん	牛乳 国イチゴサンド	614Kcal
2土	ミートソース、コールスローサラダ ブロッコリー、こまつなのスープ 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	610kcal
4月	【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、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、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	590kcal
5火	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 こま	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	602kcal
6水	<b>お弁当の日</b>			牛乳 バームクーヘン	241kcal	
7木	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、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、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳 国ピザポテト	623kcal
8金	【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	614Kcal
9土	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	ショア 焼ドーナツ	596Kcal
11月	<b>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)</b>			牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	約468kcal	
12火	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、こま	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	563kcal
13水	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 じゃがいも	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	496kcal
14木	【ご当地メニュー】 ごはん、おにしめ、すき昆布の煮物、 トマト、ひつまじる、バナナ	米、砂糖、小麦粉	鶏肉、焼き豆腐 さつまあげ、ちくわ ごんぶ、	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、デコポン	牛乳 国うすやき	560kcal
15金	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、こまつなのスープ 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	623kcal
16土	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	560kcal
18月	ごはん、さげの塩焼き、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 えのきたけ、だいこん、葉ねぎ いちご	牛乳 国カレードースト	601kcal
19火	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 せんべい	609kcal
20水	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 しらたき、マカロニ	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	牛乳 国イチゴサンド	604kcal
21木	<b>春分の日</b>					
22金	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、干しぶどう ブロッコリー、バナナ	麦茶 プリン せんべい	604kcal
23土	<b>卒園式</b>					
25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、こま 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	ショア スティックパン	588Kcal
26火	ごはん、豚ひし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、パイナップル	米、じゃがいも 油、片栗粉、こま 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 国マドレーヌ	234Kcal
27水	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、にんにく 干しいたけ、黒きくらげ、しょうが トマト、バナナ	牛乳 国スイートポテト	609Kcal
28木	【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 国バナナケーキ	562kcal
29金	ごはん、たらのマヨ焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、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、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	593kcal
30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 こま	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	578Kcal

