



3月給食だより



かまいしこども園
令和6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18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。今年度はカレーライスやハヤシライス、うどんや焼きそばなどの麺類が多くランキングに入りましたので麺類などが多く献立に入っています。

順位 好きなメニュー

1位：カレーライス 7人

2位：ハヤシライス・焼きそば・いちご 4人

3位：からあげ・わかめごはん・3人

4位以下

五目納豆・ハンバーグ・豚肉の香味焼き
豚ヒレのゴマソース・エビフライ・おでん
けんちんうどん・カレーうどん・豚汁うどん
和風パスタ・きゅうりのパクパクづけ・マカロニサラダ
りんごサラダ・春雨サラダ・ふりふりポテト・せんべい汁
コーンスープ・トマト・ブロッコリー・バナナ・みかん
りんご・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3日にひなあられを持ち帰ります。

絵本給食の日 3月18(火)です



ここはまほうのおにぎり屋さん。
まいにちおきゃくさんが
たくさんくるにんきのおみせです。
おみせがあくまに
なかからなにやらこえがします。

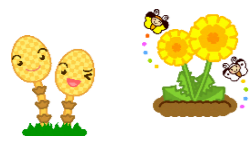


3・4・5歳児さんは、好きなおにぎりを2つか3つ自分で選んで食べます。どんなおにぎりかお楽しみに！



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	牛乳 バームクーヘン	578Kcal
3月	【ひなまつりご飯】【カミカミメニューの日】 三色ご飯、のり塩から揚げ・りんごサラダ 花魁のすまし汁、フルーツ和え	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩	鶏肉、鶏ひき肉 たまご、青のり ベーコン	たけのこ、キャベツ、にんじん 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 国ひなまつりケーキ	614Kcal
4火	ハヤシライス、コールスローサラダ フライドおさつ、はくさいスープ、りんご	米、油、米粉 さつまいも	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、りんご	麦茶 マスカットゼリー せんべい	590kcal
5水	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、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳 スティックパン	496kcal
6木	お弁当の日				牛乳 バームクーヘン	241kcal
7金	【お誕生会】 カラフルピラフ、ハンバーグ、和風きのこスパ にんじんソテー、コーンスープ、いちご	米、じゃがいも、油 砂糖、スパゲティ	鶏肉、豆乳 豚挽き肉、ハム	しめじ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん コーン缶、ピーマン、クリームコーン缶 いちご	牛乳 国トライフル	614Kcal
8土	かしわうどん、さつまいもの甘煮 もやしのごまあえ、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	ジョア 焼ドーナツ	596Kcal
10月	ごはん、豚肉香味焼き、五目納豆 がんも煮、だいこんのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも	豚肉、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 バナナ	牛乳 国ぐるぐるお芋パイ	563kcal
11火	炊き出し訓練				牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	約468kcal
12水	わかめごはん、えびフライ もやしのごま酢和え、かぼちゃの甘煮 だいこんの味噌汁、オレンジ	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖	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、もやし、ごぼう、オレンジ	牛乳 国ポップコーン	602kcal
13木	けんちんうどん、野菜のナムル、トマト バナナ	うどん、ごま油	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん バナナ	牛乳 国ピザポテト	623kcal
14金	ごはん、豚ヒレのゴマソースがらめ じゃがいも炒め、春雨サラダ なめこの味噌汁、パイナップル	米、じゃがいも 油、片栗粉、はるさめ 砂糖	豚肉、木綿豆腐 ベーコン	ねぎ、ごまつな、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	628Kcal
15土	ミートソース、コールスローサラダ ブロッコリー、ごまつなのスープ りんご	油、砂糖 スパゲティ	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 ごまつな、ピーマン、ブロッコリー コーン缶、りんご	牛乳 クッキー	560kcal
17月	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ ごまつなツナ和え、みかん	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、ちくわ	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、みかん	牛乳 国さつま芋ようかん	605Kcal
18火	おにぎり、おでん きゅうりのパクパクづけ せんべい汁、バナナ	米、砂糖、小麦粉 かやきせんべい	鶏肉、焼き豆腐 さつまあげ、ちくわ こんぶ、	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、デコボン	牛乳 国カレートースト	601kcal
19水	焼きそば、キャベツのサラダ フリフリポテト、はくさいスープ、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 国ホットドッグ	609kcal
20木	春分の日					
21金	カレーライス、マカロニサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり ブロッコリー、バナナ	麦茶 プリン せんべい	604kcal
22土	卒園式					
24月	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 国スイートポテト	588Kcal
25火	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、バナナ	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、バナナ	牛乳 国肉まん	589kcal
26水	ごはん、タンダーチキン 切り干し大根サラダ、トマト たまねぎのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、なす、トマト、もやし にんじん、ねぎ、さやえんどう オレンジ	牛乳 国バナナケーキ	564Kcal
27木	中華丼、だいこんのゆかりあえ こふさきも、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 トマト、バナナ	牛乳 国お好み焼き	609Kcal
28金	ごはん、豚肉のねぎみそ焼き、トマト 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	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、トマト 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 国フルーツヨーグルト	562kcal
29土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こふさきも、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、オレンジ	牛乳 国ドーナツ	608kcal
31月	野菜のキーマカレー、コーンサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、なす、もやし きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	牛乳 国チーズボール リゾット	623kcal



3月給食だより

かまいしこども園
令和6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18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。今年度はカレーライスやハヤシライス、うどんや焼きそばなどの麺類が多くランキングに入りましたので麺類などが多く献立に入っています。

順位 好きなメニュー

1位: カレーライス 7人

2位: ハヤシライス・焼きそば・いちご 4人

3位: からあげ・わかめごはん・3人

4位以下

五目納豆・ハンバーグ・豚肉の香味焼き
豚ヒレのゴマソース・エビフライ・おでん
けんちんうどん・カレーうどん・豚汁うどん
和風パスタ・きゅうりのパクパクづけ・マカロニサラダ
りんごサラダ・春雨サラダ・ふりふりポテト・せんべい汁
コーンスープ・トマト・ブロッコリー・バナナ・みかん
りんご・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3日にひなあられを持ち帰ります。

絵本給食の日 3月18(火)です



ここはまほうのおにぎりやさん。まいにちおきやくさんがたくさんくるにんきのおみせです。おみせがあくまえになかからなにやらこえがします。

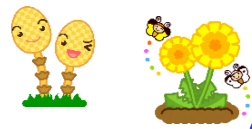


3・4・5歳児さんは、好きなおにぎりを2つか3つ自分で選んで食べます。



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	460kcal
3月	牛乳 お子様せんべい	【ひなまつりご飯】【カミカミメニューの日】 三色ご飯、のり塩から揚げ・りんごサラダ 花魁のすまし汁、フルーツ和え	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩	鶏肉、鶏ひき肉 たまご、青のり ベーコン	たけのこ、キャベツ、にんじん 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 団ひなまつりケーキ	530kcal
4火	牛乳 ウエハース	ハヤシライス、コールスローサラダ フライドおさつ、はくさいスープ、りんご	米、油、米粉 さつまいも	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、りんご	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	515kcal
5水	牛乳 お子様せんべい	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、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳 スティックパン	491kcal
6木	牛乳 ウエハース	お弁当の日				牛乳 バームクーヘン	212kcal
7金	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 カラフルピラフ、ハンバーグ、和風きのこスパ にんじんソテー、コーンスープ、いちご	米、じゃがいも、 油 砂糖、スナゴ	鶏肉、豆乳 豚挽き肉、ハム	しめじ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん コーン缶、ピーマン、クリームコーン缶 いちご	牛乳 団トライフル	504kcal
8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	ジョア 焼ドーナツ	504kcal
10月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉香味やき、五目納豆 がんも煮、だいこんのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも	豚肉、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 バナナ	牛乳 団ぐるぐるお手パイ	513kcal
11火	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 団たこ焼き風 おにぎり	約 360kcal
12水	牛乳 お子様せんべい	わかめごはん、えびフライ もやしのごま酢和え、かぼちゃの甘煮 だいこん味噌汁、オレンジ	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖	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、もやし、ごぼう、オレンジ	牛乳 団コーントースト	480kcal
13木	牛乳 ウエハース	けんちんうどん、野菜のナムル、トマト バナナ	うどん、ごま油	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん バナナ	牛乳 団ピザポテト	517kcal
14金	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、春雨サラダ なめこの味噌汁、みかん缶	米、じゃがいも 油、片栗粉、はるさめ 砂糖	豚肉、木綿豆腐 ベーコン	ねぎ、ごまつな、もやし、はくさい にんじん、コーン缶、なめこ みかん缶	牛乳 団マドレーヌ	506kcal
15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、ごまつなスープ りんご	油、砂糖 スパゲティ バター	豚挽き肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん ごまつな、ピーマン、ブロッコリー コーン缶、りんご	牛乳 クッキー	502kcal
17月	牛乳 お子様せんべい	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ ごまつなツナ和え、みかん	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、ちくわ	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、みかん	牛乳 団さつま芋ようかん	480kcal
18火	牛乳 ビスケット	おにぎり、おでん きゅうりのパクパクづけ せんべい汁、バナナ	米、砂糖、小麦粉 かやくせんべい	鶏肉、焼き豆腐 さつまあげ、ちくわ	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 団カレートースト	462kcal
19水	牛乳 ウエハース	焼きそば、キャベツのサラダ フリフリポテト、はくさいスープ、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 団ホットドッグ	503kcal
20木	春分の日						
21金	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、マカロニサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり ブロッコリー、バナナ	麦茶 ゼリー ビスケット	452kcal
22土	卒園式						
24月	牛乳 お子様せんべい	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 団スイートポテト	501kcal
25火	牛乳 ビスケット	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、バナナ	米、砂糖、ごま かやくせんべい	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、バナナ	牛乳 団肉まん	523kcal
26水	牛乳 ウエハース	ごはん、タンドリーチキン 切り干し大根サラダ、トマト たまねぎのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、なす、トマト、もやし にんじん、ねぎ、さやえんどう オレンジ	牛乳 団バナナケーキ	524kcal
27木	牛乳 お子様せんべい	中華丼、だいこんのゆかりあえ こぶきいも、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、 干しいたけ、しょうが、バナナ	牛乳 団お好み焼き	513kcal
28金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のねぎみそ焼き、トマト 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、トマト 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 団フルーツヨーグルト	514kcal
29土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こぶきいも、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、オレンジ	牛乳 ドーナツ	497kcal
31月	牛乳 お子様せんべい	野菜のキーマカレー、コーンサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、なす、もやし きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	牛乳 団チーズボール リソット	527kcal



3月給食だより



かまいしこども園
令和6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18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。今年度はカレーライスやハヤシライス、うどんや焼きそばなどの麺類が多くランキングに入りましたので麺類などが多く献立に入っています。

順位 好きなメニュー

1位: カレーライス 7人

2位: ハヤシライス・焼きそば・いちご 4人

3位: からあげ・わかめごはん・3人

4位以下

五目納豆・ハンバーグ・豚肉の香味焼き
豚ヒシのゴマソース・エビフライ・おでん
けんちんうどん・カレーうどん・豚汁うどん
和風パスタ・きゅうりのパクパクづけ・マカロニサラダ
りんごサラダ・春雨サラダ・ふりふりポテト・せんべい汁
コーンスープ・トマト・ブロッコリー・バナナ・みかん
りんご・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3日にひなあられを持ち帰ります。

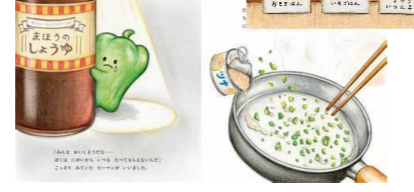
絵本給食の日 3月18(火)です



ここはまほうのおにぎりやさん。まいにちおきやくさんがたくさんくるにんきのおみせです。おみせがあくまえになかからなにやらこえがします。



3・4・5歳児さんは、好きなおにぎりを2つか3つ自分で選んで食べます。



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土	麦茶 豆乳ヨーグルト	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/麦茶 米粉パン	460kcal	
3月	牛乳/麦茶 お子様せんべい	【ひなまつりご飯】【カミカミメニューの日】 三色ご飯、のり塩から揚げ・りんごサラダ 花魁のすまし汁、フルーツ和え	米、油、小麦粉 砂糖、ごま、麩	鶏肉、鶏ひき肉 豆腐、青のり ②ベーコン	たけのこ、キャベツ、にんじん 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/麦茶 団ひなまつりケーキ	530kcal	
4火	牛乳/麦茶 お米ポーロ	ハヤシライス、コールスローサラダ フライドおさつ、はくさいスープ、りんご	米、油、米粉 さつまいも	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、りんご	麦茶 マスカットゼリー 米粉クッキー	515kcal	
5水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	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、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳/麦茶 スティック食パン	491kcal	
6木	牛乳/麦茶 お米ポーロ	お弁当の日					牛乳/麦茶 米粉パン	212kcal
7金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 カラフルピラフ、ハンバーグ、和風きのこスパ にんじんツナ、コーンスープ、いちご	米、じゃがいも、油 砂糖、スパゲティ	鶏肉、豆乳 豚挽き肉、②ハム	しめじ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん コーン缶、ピーマン、クリームコーン缶 いちご	牛乳/麦茶 団トライフル	504kcal	
8土	麦茶 豆乳ヨーグルト	かしわうどん、さつまいもの甘煮 もやしのごまあえ、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/麦茶 米粉パン	504kcal	
10月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉香味焼き、五目納豆 がんも煮、だいこんのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも	豚肉、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 バナナ	牛乳/麦茶 団ぐるぐるお手パン	513kcal	
11火	牛乳/麦茶 お米ポーロ	炊き出し訓練 (α米・アンパンマンカレー オニオンスープ・バナナ)					牛乳/麦茶 団たこ焼き風 おにぎり	約 360kcal
12水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	わかめごはん、たらフライ もやしのごまあえ、かぼちゃの甘煮 だいこん味噌汁、オレンジ	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖	たら、木綿豆腐 みそ、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、もやし、ごぼう、オレンジ	牛乳/麦茶 団コーントースト	480kcal	
13木	牛乳/麦茶 お米ポーロ	けんちんうどん、野菜のナムル、トマト バナナ	うどん、ごま油	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん バナナ	牛乳/麦茶 団ピザポテト	517kcal	
14金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	ごはん、豚ヒシのゴマソースがらめ じゃがいも炒め、春雨サラダ なめこの味噌汁、みかん缶	米、じゃがいも 油、片栗粉、はるさめ 砂糖	豚肉、木綿豆腐 ②ベーコン	ねぎ、ごまつな、もやし、はくさい にんじん、コーン缶、なめこ みかん缶	牛乳/麦茶 団マドレーヌ	506kcal	
15土	麦茶 豆乳ヨーグルト	ミートソース、コールスローサラダ ブロッコリー、ごまつなスープ りんご	油、砂糖 スパゲティ	豚挽き肉 ②ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん ごまつな、ピーマン、ブロッコリー コーン缶、りんご	牛乳/麦茶 米粉クッキー	502kcal	
17月	牛乳/麦茶 お子様せんべい	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ ごまつなツナ和え、みかん	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、②ちくわ	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、みかん	牛乳/麦茶 団さつま芋ようかん	480kcal	
18火	牛乳/麦茶 お米ポーロ	おにぎり、おでん きゅうりのパクパクづけ せんべい汁、バナナ	米、砂糖、小麦粉 かやくせんべい	鶏肉、焼き豆腐 ②さつまあげ ②ちくわ	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/麦茶 団カレートースト	462kcal	
19水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	焼きそば、キャベツのサラダ フリフリポテト、はくさいスープ、りんご	焼きそばめん、油 ②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/麦茶 団ホットドッグ	503kcal	
20木	春分の日							
21金	牛乳/麦茶 お米ポーロ	カレーライス、マカロニサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ ②マヨネーズ	豚肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり ブロッコリー、バナナ	麦茶 ゼリー 米粉クッキー	452kcal	
22土	卒園式							
24月	牛乳/麦茶 お子様せんべい	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/麦茶 団スイートポテト	501kcal	
25火	牛乳/麦茶 お米ポーロ	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、バナナ	米、砂糖、ごま かやくせんべい	さけ、②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、バナナ	牛乳/麦茶 団肉まん	523kcal	
26水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	ごはん、タンドリーチキン 切り干し大根サラダ、トマト たまねぎのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ、豆乳	たまねぎ、なす、トマト、もやし にんじん、ねぎ、さやえんどう オレンジ	牛乳/麦茶 団バナナケーキ	524kcal	
27木	牛乳/麦茶 お米ポーロ	中華丼、だいこんのゆかりあえ こぶきいも、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、 干しいたけ、しょうが、バナナ	牛乳/麦茶 団お好み焼き	513kcal	
28金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	ごはん、豚肉のねぎみそ焼き、トマト 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	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、トマト 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	麦茶 団フルーツ 豆乳ヨーグルト	514kcal	
29土	麦茶 豆乳ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こぶきいも、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	②ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、オレンジ	牛乳/麦茶 米粉パン	497kcal	
31月	牛乳/麦茶 お子様せんべい	野菜のキーマカレー、コーンサラダ ブロッコリー、豆腐スープ、バナナ	米、じゃがいも 油、②マヨネーズ	豚肉、豆腐	キャベツ、たまねぎ、なす、もやし きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	牛乳/麦茶 団野菜ボール リソット	527kcal	



3月給食だより



かまいしこども園
令和6年度 3月

「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。



歯ごたえのある食事の工夫

食べ物の固さや大きさは、子どもの発達に合わせて調節することが大切です。9ヶ月頃には舌を動かし食べ物を上あごに移動させてつぶすことができますが、唾液と混ぜ合わせることはできません。魚・肉・葉物野菜などはとろみをつけてのど越し良くしてから食べさせましょう。1歳を過ぎると自分で手づかみをして食べるようになります。食パンなどをスティック状に切り手にもって食べられるような工夫をしてあげたり、色々な歯ごたえを経験できるように食材にも変化を付けると良いでしょう。



3月18日(火)
25日(火)です

離乳食用

せんべい汁

材料(こども1人分)

- かやきせんべい (1/2枚) 鶏もも肉 (10g)
- 人参 (5g) かぶ (10g)
- ごぼう (5g) 醤油 (少々)
- 昆布だし汁 (150cc)

- ①人参、かぶ、ごぼうはいちょうぎり、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋のだし汁が沸騰してきたら人参を入れて煮る。
- ③ある程度煮えたら、鶏肉を入れてさらに煮る。具材が煮えたらかぶを加えてひと煮立ちさせ、醤油を少々入れて調味する。食べる直前にかやきせんべいを一口大に砕きひと煮立ちさせ、せんべいがやわらかくになったらできあがり。

※せんべいの耳の部分はかたいのでよく煮てやわらかくしてから食べてください。

子どもの好き嫌いの特徴

母乳・ミルクしか摂取できていなかった赤ちゃんが、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ色々な食品を食べられるようになっていきます。

離乳食のころの好き嫌いは味覚の未発達や経験不足からきています。また、ある特定の食品を嫌がって食べないのはよくあることです。時間を見て食事を切り上げたり、味付けや調理法を変えるなどの工夫をしてみよう。



3月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			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土	麦茶 ヨーグルト	にこみうどん、野菜のあえもの ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	もやし、にんじん、干しいだけ ブロッコリー、ほうれんそう バナナ	麦茶 国煮りんご ビスケット
3月	麦茶 お子様せんべい	【ひなまつり】 にんじん粥(軟飯)、鶏のほぐし煮 ほうれんそう煮びたし、マカロニ煮野菜煮 豆腐のすまし汁、みかん	米、片栗粉 さつまいも マカロニ	鶏肉 絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、玉ねぎ ほうれんそう、みかん	麦茶 国いちごヨーグルト
4火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉とたまねぎの煮物 さつまいも煮、キャベツ煮 はくさいすまし汁、煮りんご	米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、りんご	麦茶 ビスケット・バナナ
5水	麦茶 お子様せんべい	鶏肉と玉ねぎのうどん、野菜の煮物 刻みトマト、バナナ	うどん じゃがいも	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ごまつな、トマト、バナナ	麦茶 スティック食パン
6木	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 ヨーグルト
7金	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉の煮物、ブロッコリー マカロニと野菜煮、オニオンスープ いちご	米、じゃがいも マカロニ	豚挽き肉	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、いちご	麦茶 国ホットケーキ
8土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉と玉ねぎのうどん、さつまいも煮 ごまつな煮びたし、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ごまつな、トマト、オレンジ	麦茶 国煮りんご ビスケット
10月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 ほうれんそう納豆、じゃがいも煮 だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 挽きわり納豆 木綿豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん だいこん、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
11火	麦茶 ビスケット	炊き出し訓練(お粥・ベビーフード 野菜スープ・バナナ)				麦茶 国おなか粥
12水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらの煮物 かぼちゃ煮、マカロニと野菜煮 だいこんのすまし汁、オレンジ	米、マカロニ	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、オレンジ	麦茶 スティック食パン
13木	麦茶 ウエハース	野菜煮込みうどん、刻みトマト ほうれんそう煮びたし、バナナ	うどん、ごま油	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん バナナ	麦茶 国じゃがいもおやき
14金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 じゃがいも煮、ごまつな煮浸し 豆腐のスープ、みかん缶	米、じゃがいも 片栗粉	豚肉	たまねぎ、ごまつな、はくさい にんじん、みかん缶	麦茶 国ホットケーキ
15土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツ煮浸し ブロッコリー、オレンジ	うどん	鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 ビスケット バナナ
17月	麦茶 お子様せんべい	にゅうめん、鶏肉の煮物 ごまつな煮びたし、煮りんご	そうめん	鶏肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、ごまつな、りんご	麦茶 国さつまいも茶巾
18火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、おでん風煮物 豆腐の煮物、ほうれん草煮びたし せんべい汁、バナナ	米、せんべい	鶏肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、トマト、バナナ	麦茶 スティック食パン
19水	麦茶 ウエハース	煮込みうどん、刻みトマト はくさい煮びたし、煮りんご	うどん	豚肉、塩こんぶ	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、トマト、りんご	麦茶 ヨーグルト
20木	春分の日					
21金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮浸し、ブロッコリー ほうれんそうのスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー バナナ	麦茶 国りんごヨーグルト バナナ
22土	卒園式					
24月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ ほうれんそう和え、ブロッコリー キャベツのスープ、いちご	米、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、いちご	麦茶 国さつまいもお焼き
25火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらの煮物 切干大根の煮物、かぼちゃ煮 せんべい汁、バナナ	米 かやきせんべい	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、かぶ、切干大根 ごぼう、たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 国野菜蒸しパン
26水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏のほぐし煮 切り干し大根の煮物、刻みトマト たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも	鶏肉、みそ	たまねぎ、なす、トマト、にんじん ねぎ、オレンジ	牛乳 国バナナケーキ
27木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ じゃがいも煮、だいこんの煮物 はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉、絹ごし豆腐	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国キャベツお焼き
28金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐の白和え、刻みトマト ほうれんそうのすまし汁、いちご	米	豚肉 木綿豆腐	ほうれんそう、トマト だいこん、にんじん いちご	麦茶 国バナナ蒸しパン
29土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツのやわらか煮 じゃが芋煮、オレンジ	うどん じゃがいも	鶏肉	キャベツ、にんじん、ごまつな たまねぎ、オレンジ	麦茶 米粉クッキー
31月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが ブロッコリー、キャベツの煮物 豆腐のすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー にんじん、なす、バナナ	麦茶 国野菜粥