

3月献立表・給食だより

厳しい寒さも残りつつ、徐々に気温が上がり始め、春の訪れも感じられるようになってきました。1年間で心身共に大きく成長した子どもたち、毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり食べる量が増えたりと成長を感じるところがあったのではないのでしょうか。

進級に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直してみしましょう。

松翠保育園

R7年3月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	土	和風スパゲティ リンゴジュース	牛乳 チーズパン	牛乳、鶏肉、プロ セスチーズ	スパゲティ、植物 油、ミルクパン	たまねぎ、にんじん、 生しいたけ、しめじ、 にんにく、青ねぎ、 リンゴジュース
3	月	花すし 豚カツ レタス すまし汁 もも	豆乳 ひな祭りゼリー ひなあられ	牛乳、ロースハム、 鶏卵、桜でんぶ、 豚肉、調節豆乳、 粉寒天	精白米、三温糖、 いりごま、小麦粉、 パン粉、揚げ油、 あられ	にんじん、ごぼう、 乾しいたけ、絹さや、 レタス、にんじん、 えのきたけ、青ねぎ、 みかん、桃
4	火	胚芽米 ヤマイモと牛肉の炒 め煮 白菜のみそ汁	スキムミルク にんじんケーキ オレンジ（未満児）	牛乳、牛肉、木綿 豆腐、塩わかめ、 脱脂粉乳、鶏卵	胚芽米、やまいも、 植物油、三温糖、 小麦粉、バター	ｽｯﾌﾟ えんどう、はく さい、えのきたけ、 にんじん、青ねぎ、 干しぶどう、オレン ジ
5	水	ロールパン ハンバーグ レタス フライドポテト コンスープ 飲むヨーグルト	豆乳 フルーツパフェ	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、鶏卵、 調節豆乳、飲む ヨーグルト	ロールパン、植物 油、パン粉、じゃ がいも、揚げ油、 バター、カステラ、 ｸﾗｯｶｰ、生クリーム	たまねぎ、レタス、ク リームコーン、バナナ
6	木	胚芽米 がんもどきの中華風 うま煮 中華スープ	スキムミルク きな粉米粉クッキー	牛乳、がんもどき、 鶏ひき肉、脱脂粉 乳、きな粉、豆乳	胚芽米、植物油、 ごま油、三温糖、 片栗粉、米粉	にんじん、たけのこ、 セロリー、さやいん げん、乾しいたけ、 えのきたけ、しめじ、 青ねぎ、しょうが
7	金	胚芽米 魚のごまみそ焼き 人参の甘煮 野菜スープ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳、白身魚、脱 脂粉乳、鶏卵	胚芽米、すりごま、 植物油、三温糖、 あずき、小麦粉	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、パセリ
8	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ かりんとう	牛乳、豚肉、あさ り、かまぼこ、 ヨーグルト	中華麺、ごま油、 かたくりこ	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、乾 しいたけ、青ねぎ、 しょうが、バナナ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
10	月	胚芽米 今月のカレー(キャベツ) 切り干し大根の中華風 サラダ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、ロースハム、プレーンヨーグルト	胚芽米、じゃがいも、バター、カレールウ、三温糖、ごま油、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、グリーンピース、トマトビュレ、切り干し大根、きゅうり、みかん缶、黄桃缶
11	火	胚芽米 南蛮揚げ サラダ菜 トマトスープ	豆乳 クッキー せんべい	牛乳、白身魚、豚肉、調節豆乳	胚芽米、片栗粉、揚げ油、三温糖、植物油、クッキー、せんべい	青ねぎ、サラダ菜、トマト、トマト缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、セロリー、パセリ
12	水	胚芽米 鳴門煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	お茶 よくかむごはん	牛乳、牛肉、厚揚げ、野菜昆布、ロースハム、鶏肉、ひじき	胚芽米、じゃがいも、植物油、三温糖、ごま油、	こんにゃく、にんじん、さやいんげん、しょうが、カリフラワー、ブロッコリー、切り干し大根、きゅうり
13	木	ロールパン ローストチキン ソテー（キャベツ） キャロットスープ	スキムミルク きな粉よせ チーズ（未満児）	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、粉寒天、きな粉、調節豆乳、プロセスチーズ	ロールパン、植物油、バター、小麦粉、上新粉、三温糖、黒砂糖	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ
14	金	胚芽米 さかなのてりやき 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク 肉万十	牛乳、魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉	胚芽米、三温糖、じゃがいも、植物油、ホットケーキミックス	しょうが、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ
15	土	和風スパゲティ りんごジュース	牛乳 チーズパン	牛乳、鶏肉、プロセスチーズ	スパゲティ、植物油、パン	たまねぎ、にんじん、生しいたけ、しめじ、にんにく、青ねぎ、りんごジュース



ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句の行事です。
ひな祭りの行事食はそれぞれに込められた思いがあります。

ひなまつりに関わる食事

ちらし寿司

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。ちらし寿司のえびには、「長生き」、蓮根には「見通しが利く」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。

ひなあられ

関東地方では米粒状のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味と形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴で、1年の四季を通じて健康でいられるとうにという願いが込められています。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、ついになっている貝殻ではないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われています。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草餅をひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の三色が使われている事が多く、桃色は「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、緑色は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえています。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
17	月	胚芽米 ミートローフ レタス コンソメスープ	スキムミルク きな粉米粉クッキー	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、鶏卵、 脱脂粉乳、きな 粉、豆乳	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖、 片栗粉、米粉	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、レタ ス、コーン、パセリ
18	火	胚芽米 やまいもと牛肉の炒め 煮 白菜のみそ汁	抹茶ミルク いちご 和菓子	牛乳、牛肉、木 綿豆腐、塩わか め、脱脂粉乳、 鶏卵	胚芽米、やまいも、 植物油、三温糖、 上新粉	スナッPEndウ、 はくさい、えのきた け、にんじん、青ね ぎ、いちご
19	水	胚芽米 からあげ ゆでブロッコリー 中華風コンソメスープ	スキムミルク マカロニのきなこ和え	牛乳、鶏卵、鶏 肉、脱脂粉乳、 きな粉、	胚芽米、小麦粉、 揚げ油、植物油、 ごま油、片栗粉、 三温糖、マカロニ、 黒砂糖	ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、ほ うれん草、コーン、 乾しいたけ
21	金	胚芽米 魚のごまみそ焼き 人参の甘煮 野菜スープ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳、白身魚、 鶏卵	胚芽米、すりごま、 植物油、三温糖、 あずき、小麦粉	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、パセリ
22	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ かりんとう	牛乳、豚肉、か まぼこ、ヨーグ ルト	中華麺、ごま油、 かりんとう	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 乾しいたけ、青ねぎ、 しょうが、バナナ

お別れ茶会

旬

主食・主菜・副菜をそろえよう！

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事のことをいいます。主食は、炭水化物であるごはんやパン。主菜は、たんぱく質をメインにした肉や魚などを主材料にした料理。副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを取得するための料理を指します。この3つを意識することで、自然と栄養バランスが取れた食事になります。



三色食品群を活用しよう！

赤	体を作るもとになる	肉、魚、牛乳、乳製品、豆など
黄	エネルギーの素になる	米、パン、麺類、芋類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
24	月	胚芽米 今月のカレー(キャベツ) 切り干し大根の中華 風サラダ	お茶 チーズボール	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、ロースハム、鶏卵、粉チーズ	胚芽米、じゃがいも、バター、カレールウ、三温糖、ごま油、すりごま、小麦粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、グリーンピース、トマトビュレ、切り干し大根、きゅうり
25	火	胚芽米 南蛮漬け サラダ菜 トマトスープ	豆乳 ジャムサンド	牛乳、白身魚、豚肉、調節豆乳	胚芽米、片栗粉、揚げ油、三温糖、食パン、いちごジャム	青ねぎ、サラダ菜、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、セロリー、パセリ、
26	水	胚芽米 鳴門煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	お茶 鯛めし	牛乳、牛肉、厚揚げ、ロースハム、白身魚	胚芽米、じゃがいも、植物油、三温糖、ごま油	にんじん、さやいんげん、しょうが、カリフラワー、ブロッコリー、三つ葉
27	木	ロールパン ローストチキン ソテー (キャベツ) キャロットスープ	スキムミルク きな粉よせ チーズ (未満児)	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、粉寒天、きな粉、調節豆乳、プロセスチーズ	ロールパン、植物油、バター、小麦粉、上新粉、三温糖、黒砂糖	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ
28	金	胚芽米 魚の照り焼き 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク 肉万十	牛乳、魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉	胚芽米、三温糖、じゃがいも、植物油、ホットケーキミックス	しょうが、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ
29	土	和風スパゲティ りんごジュース	牛乳 チーズパン	牛乳、鶏肉、プロセスチーズ	スパゲティ、植物油、ミルクパン	たまねぎ、人参、生しいたけ、しめじ、にんにく、青ねぎ、りんごジュース
31	月	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 にんじんカップ ケーキ オレンジ (未満児)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、塩わかめ、鶏卵、脱脂粉乳	胚芽米、植物油、ごま油、三温糖、片栗粉、小麦粉、バター	にんじん、青ねぎ、にんにく、しょうが、えのきたけ、オレンジ

好きな給食ランキング

- 1位 からあげ
- 2位 ハンバーグ
- 3位 魚の照り焼き

星組さんで好きな給食・おやつのアンケートを取りました！

好きなおやつランキング

- 1位 シュガートースト
- 2位 ジャムサンド
- 3位 パフェ

他にも、たくさんの好きなメニューがありました。
献立表の赤字の献立は星組さんの好きなメニューです^^



3月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
3 17	月	牛乳 バナナ	スパゲティナポリタン コンソメスープ バナナ
4 18	火	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の照り焼き わかめスープ
5 19 31	水 月	牛乳 お菓子	胚芽米 肉豆腐 みそ汁
6	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 麻婆豆腐 すまし汁
7 21	金	牛乳 お菓子	胚芽米 生姜焼き みそ汁
10 24	月	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き すまし汁
11 25	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉じゃが すまし汁
12 26	水	牛乳 りんごパン	ロールパン 鶏のマリネ焼き 野菜スープ
13 27	木	牛乳 バナナ	スパゲティナポリタン コンソメスープ バナナ
14 28	金	牛乳 お菓子	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め 煮 コーンスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう