

# 食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## 旬の食材



## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



## ひな祭りの行事食

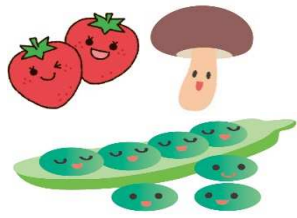
ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は新玉ねぎ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は柿にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根、みかんなどなど。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べるのができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べるのができた。
  - 楽しく食べるのができた。
  - 三食は決まった時間に食べるのができた。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



# 3月の献立



令和5年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ パナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン パナナ
2日(木)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ りんご	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 昆布 牛乳	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ りんご
3日(金)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	ひなあられ いちごゼリー	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば いちご パイン 黄桃缶
4日(土)	 <b>遠足</b>				
6日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ 黄桃缶 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 黄桃缶
7日(火)	しそご飯 さんまの蒲焼き風 いんげん煮 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 パナナ	牛乳 卵サンド	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 いんげん ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ パナナ
8日(水)	 <b>お弁当会</b>	牛乳 紅芋くずもち	きな粉 牛乳	くず粉 砂糖 紅芋パウダー	
9日(木)	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 オレンジ	牛乳 さつまいもクッキー	金目鯛 油 砂糖 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ オレンジ
10日(金)	☆お誕生日会☆カレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨあえ ミネストローネ いちご	ジョア 誕生日ケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー ジョア	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト いちご
11日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 パイン	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ パイン
13日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 オレンジ
14日(火)	クリームスパゲティ りんご いんげんサラダ 大根と卵スープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 りんご
15日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 黄桃缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 黄桃缶
16日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ パイン	牛乳 さつまいもポテトフライ チーズ味	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつまいも	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 パイン
17日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ココアショート ブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつまいも 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パナナ
18日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 どらやき	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり かぶ パプリカ ほうれん草 パイン
20日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クービーリチー 青菜と鶏肉のみそ汁 オレンジ	牛乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ オレンジ
21日(火)	<b>春分の日(公休日)</b>				
22日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 揚げパン	鶏肉 チーズ ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 胚芽パン 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん りんご パプリカ 白菜 えのき コーン
23日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつまいも煮 パナナ	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつまいも 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 パナナ
24日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 黄桃缶	牛乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 黄桃缶
25日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え パイン	牛乳 カステラ	豚肉 しらす 糸かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カステラ ココア	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 パイン
27日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー	牛乳 パナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ カクテル缶 ミカン缶
28日(火)	あわご飯 さばのタンダーリ風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 りんご	牛乳 メロンパン トースト	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ りんご
29日(水)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 パナナ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 なんと もずく 卵 フィッシュソーセージ のり 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン パナナ
30日(木)	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね いんげん煮 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 みそ 油揚げ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ オレンジ
31日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ りんご	牛乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 バター コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ りんご レーズン



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

