

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 3月 給食だより☆

日	行事	火		水		木		金			土		
期おやつ献立名 *未満児のみ	屋食献立名	1	誕生会	2		3	お別れ会	4		5	卒園式		
おやつ献立名		コンク ポーロ ぶどうジュース 誕生ケーキ ひなあられ	いなり寿司 エビフライ 春キャベツのミモザサラダ かまぼことほうれん草のお吸い物 白桃ゼリー	豆乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリーム サンド	中華風そぼろあんかけ丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎとコーンのスープ	コンク パイン缶 りんごジュース ケーキ	カレーライス からあげ フライドポテト さっぱりサラダ プリン	牛乳 黄桃缶 牛乳 丸ポーロ	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮 白菜のかにかまサラダ 中華風卵スープ				
月													
7		8		9		10		11		12			
コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ ほうれん草ケーキ	金芽米 白身魚のごまマヨネーズ焼き	豆乳 お菓子 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポーロピカタ 青梗菜とエリンギの オイスターソース炒め 野菜たっぷりポトフ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ミルクレーブ	金芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ささみのレモン酢和え わかめスープ	豆乳 お菓子 麦茶 カリカリいりこ 洋風きのおおじや	減塩パン ミートボール 大豆のココロサラダ かぼちゃのミルクスープ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 ガーリック醤油チキン ブロッコリーベーコンのソテー 野菜たっぷりマカロニスープ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	ジャージャー麺 大根のさっぱり和え		
14		15		16		17		18		19			
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンのバター 醤油炒め ミネストローネ オレンジ	牛乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト	金芽米 とん平風オムレツ ひじきとじゃこのきんぴら わかめの味噌汁	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ	金芽米 豆腐とツナの揚げ団子 鶏肉と里芋の中華風煮物 春雨と青梗菜のスープ	豆乳 オレンジ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	スパゲッティナポリタン さつまいものチーズサラダ 白菜スープ	牛乳 りんご スキムミルク カリカリいりこ チョコチップ クッキー	金芽米 柳川煮 和風サラダ はな魁すまし汁	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	味噌煮込み肉うどん かぼちゃのおかか和え オレンジ		
21	春分の日	22		23		24	進級式	25		26	入園式		
		豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポーロピカタ 青梗菜とエリンギの オイスターソース炒め 野菜たっぷりポトフ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ミルクレーブ	金芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ささみのレモン酢和え わかめスープ いちご	豆乳 りんご ぶどうジュース プリンアラモード	金芽米 野菜たっぷりカレー キャベツとハムのサラダ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 ガーリック醤油チキン ブロッコリーベーコンのソテー 野菜たっぷりマカロニスープ				
28		29		30		31		未満児 3月平均摂取量 基準値			以上児 3月平均摂取量 基準値		
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンのバター 醤油炒め ミネストローネ オレンジ	牛乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト	金芽米 とん平風オムレツ ひじきとじゃこのきんぴら わかめの味噌汁	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ	金芽米 豆腐とツナの揚げ団子 鶏肉と里芋の中華風煮物 春雨と青梗菜のスープ	豆乳 オレンジ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	スパゲッティナポリタン さつまいものチーズサラダ 白菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分相当量 野菜摂取量	490kcal 20.4g 14.7g 294mg 1.5g 78g	460kcal 15.0-23.0g 10.0-15.0g 220mg 1.8g -	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分相当量 野菜摂取量	585kcal 25.9g 18.0g 342mg 2.0g 111g	575kcal 19.0-29.0g 13.0-19.0g 260mg 2.0g -

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★桃の節句★

3月3日はひなまつりです。桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」ともいわれます。女の子の幸せと健やかな成長を願い、ひな人形を飾り、菱餅、白酒、ひなあられ、桃の花などを供えます。また、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物などを食べる習慣があります。

保育園の給食では行事食としていなり寿司、ひなあられなどを提供してお祝いをします。

★一年間を振り返りましょう★

- 早寝早起きして朝ご飯を食べることができた。
- 嫌いなものが食べられるようになった。
- スプーンが上手に使えるようになった。
- 食事の準備、後片付けをするようになった。

お子さんはどうですか？進級進学に向けて、食習慣や生活リズムを見直してみましよう。

★ひじきとじゃこのきんぴら★

(材料：一人分)

(作り方)

・ほしひじき	5g	①ひじきを戻しておく。
・しらす	3g	②油でにんじんを炒め、少し火が通ったらひじき、しらす、ピーマンを加えさらに炒める。
・にんじん	5g	③②に火が通ったらしょうゆ、みりんを調える。
・ピーマン	4g	④③にごまを加え混ぜる。
・油	1g	
・しょうゆ	2g	
・みりん	2g	
・ごま	1g	

ひじきは煮物やマヨネーズ和えにしたり、ミンチや野菜と一緒に揚げ物にしても美味しいです。3月はひじきの旬です。ぜひ旬の美味しさを味わってください。

★給食室より★

早いもので今年度最後の月となりました。

最近では給食を完食するだけでなく、食べる量も増えて沢山おかわりするようになりました。一年間を振り返り、子ども達の育ちを踏まえて、これからも引き続き子ども達が美味しく楽しく食べられるように、献立作成、調理等取り組んでいきたいと思ひます。