

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 3月 給食だより☆

以上児	3月平均摂取量	基準値	未満児	3月平均摂取量	基準値
エネルギー	588kcal	575kcal	エネルギー	495kcal	460kcal
たんぱく質	25.6g	19.0-29.0g	たんぱく質	20.2g	15.0-23.0g
脂質	18.4g	13.0-19.0g	脂質	15.0g	10.0-15.0g
カルシウム	333mg	260mg	カルシウム	289mg	220mg
塩分相当量	1.9g	2.0g	塩分相当量	1.5g	1.8g
野菜摂取量	112g	—	野菜摂取量	78g	—

水		木		金		土					
1		2		3	誕生会	4					
豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	金芽米 豆腐とツナの揚げ団子 白菜の中華和え 青梗菜とあさりのスープ	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ ゆかりおにぎり	ミートソースパゲッティ ブロッコリーとりんごのサラダ クリームコーンの かき玉スープ	牛乳 ウエハース りんごジュース 衛生ケーキ ひなあられ	いなり寿司 白身魚のつけ焼き ほうれん草のミモザサラダ 大根と白菜の和風スープ 白桃ゼリー	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	肉うどん キャベツのおかか和え バナナ				
月		火		水		土					
6		7		8		9	お別れバイキング	10		11	卒園式
牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポークピカタ 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 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ほうれん草 ケーキ	金芽米 鰯の塩焼き 人参とツナのしりしり かぼちゃの味噌汁 いちご	豆乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ きなこクリーム サンド	中華風そぼろあんかけ丼 きゅうりの塩昆布和え 卵の中華スープ	コンク ポーロ カルピス いちごケーキ	カレーライス から揚げ フライドポテト ヨーグルトサラダ プリン	豆乳 パン缶 牛乳 丸ポーロ	金芽米 卵と牛肉の中華炒め カリフラワーと ブロッコリーのサラダ わかめスープ		
13		14		15	お別れ遠足	16		17		18	
豆乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ チーズ蒸しパン	金芽米 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンバター 醤油炒め ミネストローネスープ いちご	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク オレンジ	金芽米 春雨と野菜の炒め煮 ささみのレモン酢和え ワタンスープ	豆乳 バナナ 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 とん平風オムレツ ひじきとじゃこのきんぴら 大根の味噌汁	コンク パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 洋風きのおじや	減塩パン てりやきチキン 大豆のコロコロサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 オレンジ 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 白身魚の変わりソース 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	そうめんちり かぼちゃのごま和え オレンジ
20		21	春分の日	22		23		24		25	
牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポークピカタ 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			豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	金芽米 豆腐とツナの揚げ団子 白菜の中華和え 青梗菜とあさりのスープ	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ ゆかりおにぎり	ミートソースパゲッティ ブロッコリーとりんごのサラダ クリームコーンの かき玉スープ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 ウインナーオムレット ひじきと小松菜のサラダ たっぷり野菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	肉うどん キャベツのおかか和え バナナ
27	進級式	28		29		30		31		日	行事
牛乳 甘夏缶 オレンジジュース プリンアラモード	金芽米 ハヤシライス ポテトサラダ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ おふのラスク オレンジ	金芽米 春雨と野菜の炒め煮 ささみのレモン酢和え ワタンスープ	豆乳 バナナ 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 とん平風オムレツ ひじきとじゃこのきんぴら 大根の味噌汁	コンク パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 洋風きのおじや	減塩パン てりやきチキン 大豆のコロコロサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 オレンジ 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 白身魚の変わりソース 和風サラダ はな魁すまし汁	朝おやつ献立名 * 未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名

《今月のおすすめレシピを紹介します》

今年度もいよいよ最後の月となりました。保育園では子ども達がこの一年間で給食をしっかりと食べるようになり、心も体も大きく成長しました。ご家庭でも一年の成長を振り返ってみてください。

★一年間の食事を振り返りましょう★

- ・朝ご飯を食べてくる
- ・好き嫌いをしないで食べる
- ・手洗いうがいをする
- ・いい姿勢でご飯を食べる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・いろんな食材にチャレンジできた
- ・食器の準備や片づけをする

★ひじきとじゃこのきんぴら★

(材料：一人分)

- ・乾ひじき 5g
- ・しらす 3g
- ・人参 5g
- ・ピーマン 4g
- ・油 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・みりん 2g
- ・ごま 1g

(作り方)

- ①ひじきを戻しておく。
- ②人参をせん切りにする。
- ③ピーマンをせん切りにする。
- ④①②③とじゃこを油で炒める。
- ⑤④を調味料で味付けし、ごま
で和える。

*ひじきがたくさん食べられて、ご飯が進むおかずです。ご家庭でも作ってみて下さい。

★ひな祭にまつわる食べ物★

*ひなあられ：米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませたもの。桃、黄、緑、白の4色で四季を表しているといわれています。

*菱餅：赤白緑の組み合わせが一般的です。赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽を表しています。冬が去って春が訪れることを意味しています。また、白は清浄、緑は健康や長寿、赤は魔除け等、願いや祈りとしての意味合いがあります。

*白酒：桃の花を酒に浸した「桃花酒」を飲む習慣があり、江戸時代頃から桃の花との対比が美しい「白酒」が好まれるようになりました。

*お寿司：ひな祭にはめでたい料理としてちらし寿司が食べられることが多いようです。

保育園ではひなあられといなりずしを食べて、お祝いをします。