



3月給食献立表

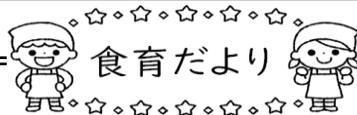


2023年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(金)	満月オムライス やさしいスープ	△精白米 ○鶏ミンチ □にんにく □たまねぎ □にんじん ○卵 △調合油 □トマトケチャップ □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○ベーコン ○豆腐 コンソメ	りんごゼリー △かぼちゃポーロ △ぼりぼり小魚 ○牛乳	□りんごジュース □寒天 △三温糖 (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆
2(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 コンソメ		
4(月)	ごはん さけのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 ○豚ミンチ △調合油 □にんじん □しいたけ ○豆腐 □さやえんどう かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 □キャベツ □しめじ ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △ひなあられ △とろろ巻き昆布 □カルピス	※えび、小麦、乳、さば、大豆、豚肉 (以上見)
5(火)	ホットドッグ 豆乳ポトフ いちご 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ウインナー □ケチャップ カレー粉 ○鶏肉 □にんじん □しめじ □コーン □ブロッコリー ○豆乳 コンソメ □いちご ○牛乳	米粉の野菜蒸しパン □プルーン ○チーズ ほうじ茶	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 野菜ジュース △調合油 (以上見)
6(水)	カレーピラフ フライドポテト 卵スープ	△精白米 □たまねぎ □にんじん □コーン □さやいんげん ○ツナ カレー粉 △バター 食塩 △フライドポテト 食塩 ○卵 □たまねぎ □えのき コンソメ 濃口醤油 △片栗粉	□バナナ △ひじきあられ △ラムネ ○牛乳	
7(木)	しょうゆラーメン 切干なます	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん □切干大根 □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢	ココアプリン △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	○牛乳 ココア △三温糖 ○ゼラチン ※小麦(醤油)、大豆
8(金)	ごはん ささみのレモン煮 カリカリきゅうり 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏ささ身 酒 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □きゅうり □にんじん 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △ごま □だいこん ○油揚げ □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	ケーキサレ △ポップコーン ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 □コーン □ソーセージ △バター
9(土)	あんかけうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○かまぼこ ○油揚げ □にんじん □はくさい □しめじ □青ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 かつお・昆布だし 酒 △片栗粉		
11(月)	ごはん ハンバーグ ほうれん草の和え物 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	□いちご △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
12(火)	いろいろごはん かぼちゃのサラダ にら入りかき玉汁	△精白米 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □こんぶ ○竹輪 ○油揚げ □にんじん □干しいたけ ○鶏肉 △調合油 □かぼちゃ □きゅうり ○ツナ △調合油 △三温糖 米酢 食塩 ○卵 △じゃがいも □にら かつお・昆布だし 薄口醤油 □こんぶ △片栗粉	チョコレートナケキ △畑のスナック ○牛乳	△バター △三温糖 ○卵 ココア △小麦粉 ベーキングパウダー □バナナ ※小麦
13(水)	ミックスサンド チキンナゲット コーンスープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □きゅうり ○卵 □いちごジャム チキンナゲット ○豆乳 □コーンクリーム コンソメ ○牛乳	しらすわかめおにぎり ○チーズ △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ □わかめ △ごま (以上見)
14(木)	カレーライス かみかみサラダ 牛乳	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん カレールウ コンソメ ○豆乳 □きゅうり □にんじん □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 ○牛乳	お好み焼き ほうじ茶	お好み焼き粉 ○卵 △長芋 □キャベツ ○竹輪 ○豚ミンチ △調合油 ○かつお節 □あおのり お好み焼ソース
15(金)	ふりかけご飯 からあげ ブロッコリーのごまみそ和え 豆腐とわかめの味噌汁 カルピスゼリー	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油 □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし □カルピス 寒天	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、えび、ごま
16(土)	卒園式			
18(月)	ごはん マーマレードチキン かつおのササッとサラダ もやしの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □マーマレード 濃口醤油 □にんにく 酒 □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま □もやし □にんじん □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	□パイナップル △こつぶじゃがあられ ○チーズ ○牛乳	

19(火)	ごはん 焼きサバ 厚揚げのみそ炒め 中華スープ	△精白米 ○さば 食塩 ○絹揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □しめじ □青ねぎ △調合油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 □わかめ □コーン □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	ころころドーナツ △ほしのおせんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス △小麦粉 ○牛乳 □レーズン △三温糖 △調合油
21(木)	ちゅうかちゃんぽん 青菜ごま酢和え	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし □たけのこ 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □もやし □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 米酢 △三温糖	じゃこパン △はとむぎおこし ○牛乳	△食パン ○じゃこ □あおのり △ごま △マヨネーズ
22(金)	ひじきごはん プルコギ風 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 酒 □ひじき ○油揚げ □にんじん ○あさり 濃口醤油 酒 △砂糖 △調合油 □こんぶ ○牛肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △調合油 □たまねぎ □ピーマン 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 中華だし ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布だし ○豆みそ	黒ごまのケーキ △ポテトチップス □ブルー ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま ベーキングパウダー △三温糖
23(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □長ねぎ □生姜 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
25(月)	肉味噌そば キャベツとじゃこのサラダ	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油	□バナナ △ねじりん棒 △ラムネ ○牛乳	※小麦
26(火)	ごはん 焼きししゃも ひじきの炒り煮 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○ししゃも □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 かつお・昆布だし □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉のコン蒸しパン □ブルー △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □コーン (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
27(水)	豚丼 さつまいもの味噌汁	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 □生姜 □たまねぎ △調合油 □にんじん □青ねぎ △さつまいも ○豆腐 □だいこん かつお・昆布だし ○豆みそ	□オレンジ △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
28(木)	お弁当		△ミレービスケット △ラムネ △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦 (以上見)
29(金)	お弁当		△かぼちゃボーロ △揚げあられ ○チーズ ほうじ茶	※小麦(醤油)、大豆
30(土)	総菜パン	△総菜パン		



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、春の訪れを感じるようになってきましたね。子ども達はこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。あいのそのこども園ではこれからも安全で美味しい給食作りを心がけ、多くの献立を通して給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。ありがとうございました。

今年度も残りあとわずかとなりましたね。元気に遊び、しっかり食べてこの一年で心も体もとても成長した子ども達です。こども園での給食やご家庭での食生活はどうだったでしょうか？この機会に1年を振り返って、今後に活かしていきましょう♪自分の食生活を振り返り、○・△・×で考えてみよう！

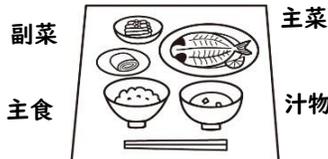


① 朝ごはんを毎日食べている



朝ごはんは1日のエネルギー源です。早寝、早起きを心掛け、朝ごはんを毎日たべられるようにしましょう。

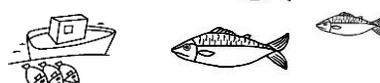
② 一日3食バランスよく食べている



副菜
主食

主菜
汁物

③ 魚を食べている



いわしなどの背の青い魚のあぶらには、血液の流れをよくしたり、脳の働きを活発にしたりする効果があります。

⑤ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べている。



牛乳や乳製品には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや体を作るたんぱく質が多く含まれています。緑黄色野菜や淡色野菜などにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。どれも成長期の子どもたちには欠かせない大切な食品です。

⑥ よく噛んで食べている



よく噛むことで唾液が多く分泌され消化がよくなり、栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。たくさん噛むことで脳神経を刺激するため、脳の働きを活発にします。



④ 感謝の気持ちを込めて、食事の挨拶をしている



食べ物の命や、多くの人々のおかげで食べ物が作られていることに感謝しましょう。

お知らせ

28(木)、29(金)は給食はありません。登園される方はお弁当をもって来てください。