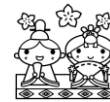


2024年度



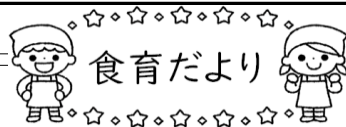
3月給食献立表



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(土)	塩ラーメン	△中華麺 ○豚肉 ○卵 □チンゲン菜 ○かまぼこ □もやし □長ねぎ □コーン 中華だし △ごま油 食塩		
3(月)	洋風寿司	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □にんじん □グリーンピース □コーン □しその葉 △ごま すし酢	□みかん	
	じゃがいもガーリックバター 菜の花のすまし汁	△じゃがいも □にんにく 食塩 △バター パセリ □なばな □たまねぎ ○かまぼこ 薄口醤油 みりん かつお・煮干しだし □昆布	△ひなあられ △ラムネ □カルピス	※えび、小麦、乳、さば、大豆、豚肉 ※乳、大豆
4(火)	生揚げの中華煮丼	△精白米 ○豚ミンチ ○絹揚げ □生姜 □にんにく □玉ねぎ □人参 □長ねぎ □いんげん △ごま油 酒 濃口醤油 △三温糖 △片栗粉 かつお・昆布だし	レーズン丸パン	△小麦粉 △三温糖 ドライスト △強力粉 ○牛乳 △バター □レーズン
	ほうれん草の和え物 わかめとふの味噌汁	□ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	△畑のスナック ○牛乳	※小麦
5(水)	ごはん 鶏肉のトマト煮	△精白米 ○鶏肉 食塩 △油 □にんにく □たまねぎ □ホールトマト缶 ウスターソース □ケチャップ コンソメ 鶏がらだし △三温糖	ぶどうゼリー	□ぶどうジュース □寒天 △三温糖
	ブロッコリーの塩昆布和え じゃがいもと揚げの味噌汁	□ブロッコリー □塩昆布 △じゃがいも ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	△揚げあられ △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆 (以上見)
6(木)	ごはん 鱈の煮つけ	△精白米 ○さわら □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん	□バナナ △黒ごまかりんとう	※小麦、ごま
	小松菜とコーンのバター炒め えのきとしめじの味噌汁	□こまつな □にんじん □コーン △バター 濃口醤油 食塩 □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	○チーズ ○牛乳	
7(金)	カレーライス	△精白米 ○牛肉 △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	オレンジケーキ	△ホットケーキミックス ○牛乳 △油 △三温糖 □マーマレード
	ツナときゅうりの酢の物	○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま	△ポテトチップス ○牛乳	
8(土)	焼きそば	△焼きそば麺 ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○削り節 ウスターソース 濃厚ソース △油		
10(月)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き	△精白米 ○さけ △米こうじ	□りんご	
	五目煮豆 もやしと豆腐の味噌汁	○大豆 □にんじん ○油揚げ □れんこん □ひじき かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 □もやし ○豆腐 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	△野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
11(火)	チキンライス	△精白米 コンソメ 食塩 ○鶏肉 □たまねぎ □コーン □いんげん △油 □ケチャップ	揚げパンきな粉 △ひじきあられ △スティックゼリー ○牛乳	△ロールパン △油 △三温糖 ○きな粉 (以上見)
	白菜の豆乳味噌スープ カルピスゼリー	□はくさい □しめじ □にんじん かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ ○豆乳 カルピス □寒天		
12(水)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	バナナケーキ	△小麦粉 ベーキングパウダー ○豆乳 △三温糖 △油 □バナナ
	中華きゅうり パイナップル	□きゅうり □にんじん 米酢 △三温糖 濃口しょうゆ △ごま油 □パイナップル缶	△ねじりん棒 ○牛乳	※小麦
13(木)	ごはん からあげ	△精白米 ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △油	□オレンジ	
	ひじきさらだ きのこ卵の中華スープ	□ひじき □にんじん □きゅうり □キャベツ ○ツナ 濃口醤油 食塩 △三温糖 米酢 △油 ○卵 □しめじ □えのき □たまねぎ △ごま油 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	△食べっこ動物 ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳、ごま、大豆
14(金)	じゃこごはん 八宝菜	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 ○えび 酒 濃口醤油 △油 □にんじん □たまねぎ □筍 □しいたけ □チンゲン菜 □はくさい 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 みりん	てりやきまん △スティックゼリー △ラムネ ○牛乳	△ホットケーキミックス △油 ○鶏ミンチ □玉ねぎ □人参 濃口醤油 △三温糖 (以上見) (未満見)
	いものこ汁	△さといも ○豆腐 □長ねぎ 薄口醤油 みりん 酒 かつお・煮干しだし □昆布		
15(土)	お弁当			
17(月)	ごはん カレイの黄金焼き	△精白米 ○カレイ みりん △マヨネーズ □ケチャップ	□みかん △胚芽ビスケット	※小麦、乳
	小松菜の胡麻和え 豆腐と揚げの味噌汁	□こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	○チーズ ○牛乳	

18(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 △じゃがいも □にんじん □たまねぎ □しめじ ○豆乳 コンソメ □いちご ○牛乳	ごまじゃこおにぎり □ブルー △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ △ごま 食塩 (以上見)
19(水)	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃのサラダ 油揚げとキャベツの味噌汁 オレンジゼリー	△精白米 ふりかけ → ※乳、サバ、ごま、小麦 ○合挽肉 □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □かぼちゃ □きゅうり ○ツナ △油 △三温糖 米酢 食塩 ○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし □みかんジュース □寒天 △三温糖	□キウイフルーツ △あずきなクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
21(金)	いろごはん ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子のスープ	△精白米 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布 ○牛輪 ○油揚げ □にんじん □しいたけ ○鶏肉 △油 □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 ○鶏ミンチ こしょう 食塩 △片栗粉 △はるさめ □にんじん □はくさい □青ねぎ 薄口醤油 中華だし	抹茶マフィン △ほしのおせんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター 抹茶
22(土)	卒園式			
24(月)	ごはん 鱈のパン粉焼き かつおとあさりのササッとサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○たら 食塩 △パン粉 カレー粉 △油 □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○あさり ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	ころころドーナツ □ブルー △ぼりぼり小魚 ○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 (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
25(火)	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き マカロニサラダ かぶとえのきの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ 濃口醤油 □にんにく □生姜 △油 △コーンフ레이크 △マカロニ ○ハム □きゅうり □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 米酢 □かぶ □えのき ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
26(水)	しょうゆラーメン 切干大根の胡麻マヨサラダ	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ 中華だし 薄口醤油 みりん □切干大根 □にんじん □きゅうり △ごま 濃口醤油 △マヨネーズ かつお・昆布だし	いちごジャムサンド △畑のスナック ○牛乳	△食パン □いちごジャム ※小麦
27(木)	ごはん サバの煮つけ 和風サラダ チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □キャベツ □きゅうり □にんじん □わかめ 米酢 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□オレンジ △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
28(金)	すき焼き丼 みかん缶 かきたま汁	△精白米 ○牛肉 □はくさい □にんじん □えのき □長ねぎ ○卵 △油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □みかん缶 ○卵 △じゃがいも □わかめ □青ねぎ かつお・煮干しだし 薄口醤油 みりん □昆布 △片栗粉	米粉のコーン蒸しパン △ポテトチップス ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △油 □コーン
30(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □乾椎茸 □長ねぎ □生姜 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
31(月)	お弁当		△ココアプクッキー △かぼちゃポーロ △ラムネ ほうじ茶	※小麦、卵、乳、



今年度も最後の月となりましたね。子どもたちはこの一年で色々なことを経験し、身体も心もまた一つ大きくなりました。給食を食べる量も増え、苦手な野菜にもチャレンジし、残さず食べてくれるようになりました。そんな成長した子ども達の笑顔を見ることがとても嬉しく感じます。これからも、食事が子ども達の楽しみの一つになるような給食作りを目指していきたいと思います。一年間ありがとうございました。

笑いながら食べると 「吸収率」が上がる！！

同じ内容のものを笑いながら楽しく食べるのと、一人で黙々と食べるのでは、栄養価はおなじでも吸収率が違ってくるといわれています。楽しく食べることで、幸せな気持ちになり脳内のハッピーホルモン「セロトニン」が分泌され、消化酵素の働きが活性化することで吸収率がアップします。年々、家族で食卓を囲むことが減少してきており、子どもだけ先に食べさせているご家庭も多いかと思います。少ない時間でも、なるべく一緒に楽しい食事をするを心掛けていきましょう。

春野菜で 元トクズ！

春野菜には、寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が豊富に溜めこまれていて、生命力が溢れています。苦みが出るものが多いですが、この苦み成分には、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。3月の献立にも春野菜がたくさん入っています♪

ビタミンCと食物繊維が たっぷりないちご

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子ども達にも大人気ですね。いちごは主に主食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどときには是非食べてみてください♪

お知らせ

15(土)、31日(月)は、給食はありません。登園される方は、お弁当を持って来て下さい。