



3月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 3月 愛児園湯田保育所

ひな祭

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	金	牛乳 かし	ちらし寿司 豆腐入松風焼 果物(いちご) ブロッコリーごまあえ ふのすまし汁	鶏挽肉 豆腐	米 ふ こんにやく	ごぼう 人参 しいたけ 玉葱 かんぴょう 菜の花 ブロッコリー 三つ葉 いちご	カルピス寒天 ひなあられ	魚介類
2 16	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 野菜のおかかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 ピーマン えのきたけ		豆類 野菜類
4 18	月	4日ヨーグルト かし 18日牛乳 かし	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ もみのりあえ きのこ入かき卵スープ	ちくわ 卵	米 じゃが芋	青のり ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう しめじ 玉葱 えのきたけ いら	いよかん 昆布 かし	肉類
5 19	火	5日牛乳 かし 19日ヨーグルト かし	パン 里芋の煮物 れんこんサラダ 5日豚肉のバーベキューソース焼 春雨スープ 19日魚の香草焼き かぼちゃスープ	シーチキン 5日豚ひれ肉 19日鮭 ベーコン	ミニクワッサン 里芋 5日じゃが芋 春雨	れんこん 人参 きゅうり コーン(粒) キャベツ 玉葱 しいたけ 19日もちし かぼちゃ	りんご かし	豆類 種実類
6	水	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん キャベツのごまあえ 肉じゃが けんちん汁	牛こま切 豆腐	米 こんにやく じゃが芋 豆腐 里芋	キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース 大根 きゅうり ごぼう 小葱	きなこトースト	魚介類
7	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のごま焼 かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ 麻婆豆腐	白身魚 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	テーブルロール スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 ねぎ いら 玉葱 いら ごま	オレンジジュース バナナ かし	いも類
8	金	牛乳 かし	🌸 ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)				いよかん かし	
9 23	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 いら ほうれん草 小葱 キャベツ いよかん		いも類
11	月	100%ジュース かし	パン 魚のコーンクリーム焼 ポテトサラダ ビーンズスープ	鮭 卵 シーチキン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	コーン(クリーム) きゅうり 人参 セロリ キャベツ	りんご スルメ かし	野菜類
12	火	牛乳 かし	🌸 お別れ遠足(お弁当の日)				パック牛乳 ミニパン チーズ	
13	水	牛乳 バナナ	親子丼 高野豆腐含め煮 春雨あえもの ミートボール甘煮 わかめのみそ汁	鶏ももこま切 卵 高野豆腐 ロースハム ミートボール 厚揚げ 油揚げ	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 わかめ 白菜 きゅうり ねぎ	ゼリー かし	豆類 野菜類
14	木	牛乳 りんご	パン はんぺんのハムチーズ揚げ 切干大根のあえもの キャベツスープ	はんぺん チーズ ロースハム 卵	コッペパン じゃが芋	切干大根 人参 もやし ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン(粒)	おむすび	野菜類
15	金	牛乳 かし	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
21	木	牛乳 かし	🌸 食育の日 卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
22	金	牛乳 昆布 かし	パン 豆腐のハンバーグ マカロニサラダ 白菜スープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 白菜 もやし パセリ	オレンジジュース バナナ かし	種実類
25	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 厚揚げ ミートボール 豚こま切 ロースハム	米 こんにやく 春雨 さつまい じゃが芋	ごぼう 人参 昆布 れんこん きゅうり 玉葱 大根 小葱	りんご かし	野菜類

太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです



給食だより



昼間の日差しも暖くなり、春の訪れを感じる今日このごろです。今年度も残すところあと1か月になりました。はじめは慣れなかった給食も「おいしい」といって食べてくれ、とてもうれしく思います。進級、入学する子どもたちは期待に胸をふくらませているでしょう。そんな子どもたちの気持ちを受け止めながら、美味しい給食を作っていきたいと思います。

バランスの良い食事を心がけよう。

『まごわやさしい』とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。近年家庭での食事内容をみても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減っているように感じています。『まごわやさしい』を取り入れた食事は、栄養バランスも良く、生活習慣病の予防につながる健康的な食事です。お味噌汁の具材などで取り入れることができます。積極的に食べるように心がけていきましょう。

ま・・・(豆製品) 畑の肉といわれる大豆は良質なたんぱく質を含み、体をつくりま

す。

ご・・・ごま(種実類) ビタミンやミネラル以外に良質なあぶらが含まれています。

わ・・・わかめ(海藻類) 豊富に含まれるミネラルは水分調整に働き、食物繊維は便通

をよくし、老廃物を排出してくれます。

や・・・野菜 ビタミン・食物繊維。旬の野菜を取り入れて、1日350g食べるこ

とを心がけましょう。

さ・・・魚(魚介類) たんぱく質や鉄分が豊富です。

し・・・しいたけ(キノコ類) しいたけは日光にあてることでビタミンDが豊富にな

り、骨を丈夫にする手助けをします。

い・・・いも類 ビタミンC・食物繊維が豊富です。

旬の食材 菜の花

菜の花は春に出回る食材の一つです。ほのかな花の香りと苦みが魅力です。ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪予防や貧血予防になります。マヨネーズ和えや胡麻和えやソテーにして食べても美味しいです。給食では、1日に菜の花のすまし汁がでます。黄色い花が可愛い菜の花は目で楽しむのはもちろん、春の味として是非、旬の食材菜の花をご家庭でも食べてみて下さい。

