

# 3月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 536kcal 蛋白質 20.9g Ca 309mg 食塩相当量 2.0g

令和5年度 董幼稚園

月	火	水	木	1 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。</p>			<p>ひなまつりメニュー たいそうきょうしつ</p> <p>ちらしずし しろみフライ すましじる もものはなゼリー</p> <p>きんしたまご、きざみのり、かつおぶし、こんぶ、とりこま、 あぶらあげ、しろみフライ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ふ</p> <p>にんじん、ほししいたけ、きゅうり、れんこん、だいこん、ねぎ、 はくさい</p> <p>すしず、しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ひなあられ 546kcal、2. 2g</p>
<p>4 (月) たいそうきょうしつ</p> <p>ひじきごはん とうふとわかめのみそじる ぶどうゼリー</p> <p>ひじき、ぶたこま、あぶらあげ、とうふ、わかめ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら</p> <p>にんじん、ほししいたけ、ごぼう、えのき、たまねぎ、はくさい、 こまつな</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ</p> <p>きなこもち 500kcal、2. 5g</p>	<p>5 (火) たんじょうびかい</p> <p>おわかれかい *お弁当を持参してください (デザート:おさつまドレーヌ)</p>	<p>6 (水)</p> <p>しろごはん はるさめサラダ にこみハンバーグ おさつスティック</p> <p>ハンバーグ、ハム、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、オリーブオイル、ごまあぶら、ざらめ、はるさめ、 おさつスティック</p> <p>たまねぎ、にんじん、しめじ、ダイストマト、きゅうり、コーン</p> <p>ケチャップ、コンソメ、ワイン、ソース、す、しお、しょうゆ</p> <p>ビスコ 574kcal、2. 0g</p>	<p>7 (木) 14じこうえん</p> <p>しろごはん ぐだくさんカレー ヨーグルトサラダ</p> <p>ぶたこま、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、サラダあぶら、さつまいも、いちごジャム</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ダイストマト、えのき、 パインかん、みかんかん</p> <p>カレーウ、しお、ソース、ワイン 556kcal、1. 6g</p>	<p>8 (金)</p> <p>さつまいもごはん にくだんごスープ いちご</p> <p>とりミンチ、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、くろごま、さつまいも、パンこ</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、いちご</p> <p>しお、コンソメ</p> <p>オレンジジュース 488kcal、1. 4g</p>
<p>11 (月) たいそうきょうしつ</p> <p>バターコッパ ボイルウインナー かぼちゃのポタージュ キャンディーチーズ</p> <p>とりむね、ウインナー、チーズ、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ、サラダあぶら</p> <p>かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 エリンギ</p> <p>シチューのもと</p> <p>ホームパイ 501kcal、1. 1g</p>	<p>12 (火)</p> <p>ツナごはん コロッケ けんちんじる オレンジ</p> <p>ツナ、とりこま、かつおぶし、こんぶ、あぶらあげ、とうふ、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、コロッケ</p> <p>にんじん、だいこん、ごぼう、えのき、ねぎ、たまねぎ、オレンジ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>しるこサンド 590kcal、2. 0g</p>	<p>13 (水)</p> <p>ごもくしょうゆラーメン ミニフィッシュ くろまめに</p> <p>ぶたこま、かつおぶし、こんぶ、かまぼこ、くろまめ、 ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん、ごまあぶら、ざらめ、ごま</p> <p>ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ、ニラ、キャベツ、にんじん</p> <p>とりがら、しょうゆ、さけ、みりん、しお、しおこしょう</p> <p>クッピーラムネ 501kcal、2. 6g</p>	<p>14 (木)</p> <p>しろごはん チャプチェ マーボー豆腐 カスタードプリン</p> <p>とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ぶたこま、プリン、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら、はるさめ、いりごま、さんおんとう、 かたくりこ</p> <p>にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、ニラ、 にんにく</p> <p>さけ、みりん、トウバンジャン、とりがら、しょうゆ、 オイスターソース</p> <p>あじしらべ 649kcal、2. 3g</p>	<p>15 (金)</p> <p>しろごはん カップなっとう とんじる パナナ ヤクルト</p> <p>ぶたばら、なっとう、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、 あかみそ、ぎゅうにゅう、ヤクルト</p> <p>こめ、ごまあぶら</p> <p>だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、パナナ</p> <p>だししょうゆ、さけ、みりん</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 652kcal、2. 2g</p>
<p>18 (月)</p> <p>チーズパン からあげ ミネストローネスープ ミニフィッシュ</p> <p>ウインナー、からあげ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>チーズパン、ごま</p> <p>たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、ダイストマト</p> <p>コンソメ、しお</p> <p>ショートケーキ 620kcal、2. 6g</p>	<p>19 (火) 13じこうえん</p> <p>みそにこみうどん ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>かつおぶし、こんぶ、とりこま、かまぼこ、あかみそ、 あぶらあげ、しおこんぶ、けずりぶし、ぎゅうにゅう</p> <p>うどん、ごまあぶら</p> <p>こまつな、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、はくさい、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ</p> <p>さけ、みりん、しお 355kcal、2. 4g</p>	<p>20 (水)</p> <p>しゅくじつ (春分の日)</p>	<p>21 (木)</p> <p>そつえんしき</p>	<p>22 (金) 14じこうえん (中、少のみ)</p> <p>ゆかりごはん うずらたまご かんとうに おさつスティック</p> <p>とりもも、ちくわ、はんぺん、うずらたまご、かつおぶし、こんぶ、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、おさつスティック、ざらめ</p> <p>ゆかりのもと、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお 438kcal、1. 4g</p>
<p>25 (月)</p> <p>しゅうりょうしき (11時降園)</p>	<p>26 (火)</p> <p>はるやすみ</p> 	<p>27 (水)</p>	<p>28 (木)</p>	<p>29 (金)</p> 

3月

## 給食だより

春の暖かい日差しが、園庭の花や虫たちに力を与えて元気してくれます。子どもたちの遊ぶ姿も軽やかになってきました。

早いもので、今年度最後の月に入りました。1年を通して、日に日に成長していく子どもたちの姿を食の面からサポートできてとてもうれしく思います。

年長さんはもうすぐ卒園です。今月は、年長さんのリクエストメニューをたくさん取り入れたので、みなさん最後まで美味しく楽しい給食時間を過ごしましょうね！



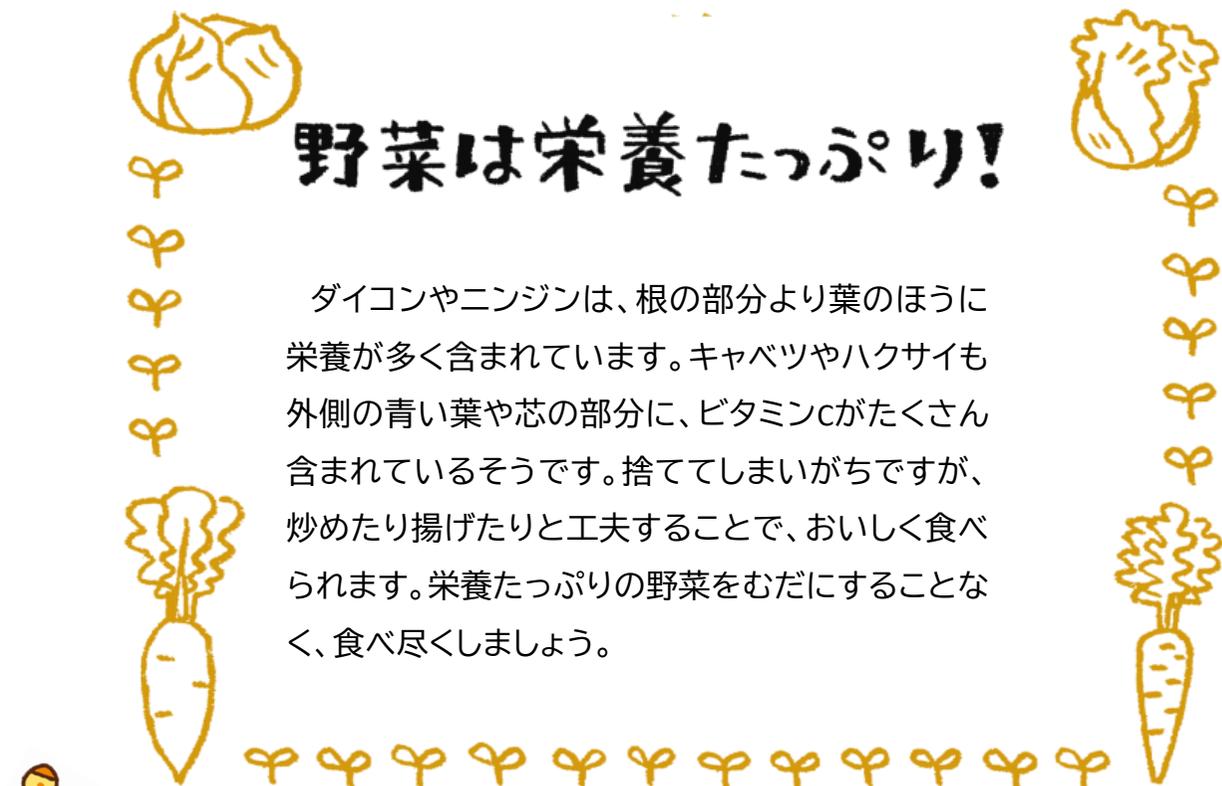
## ひな祭り

「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



## 野菜は栄養たっぷり！

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



## バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。

