

3月給食だより



日 / 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 / 月	《麦入りごはん》 ミートポテト 小松菜のスープ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /牛 ひき肉/豚ひき肉/脱 脂粉乳	玉ねぎ/とうもろこし /ピーマン/人参/小 松菜/みかん缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 576 kcal 炭水化物 90.1 g たんばく質 21.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
★ 3 / 火	ちらしずし 鶏唐揚げ お吸い物 いちごゼリー 	お菓子/米・精白米/ 砂糖/片栗粉/サラダ 油/ふ/ゼリー	昆布/焼きのり/ひじ き/鶏肉	干し椎茸/かんぴょう /れんこん/人参/グ リンピース/玉ねぎ/ しめじ/小松菜	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 582 kcal 炭水化物 94.5 g たんばく質 18.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g
4 / 水	《麦入りごはん》 肉団子とはるさめのスープ ほうれん草のごま和え チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/は るさめ/ごま油/ごま /砂糖/ホットケーキ 粉/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 ひき肉/チーズ/脱脂 粉乳/牛乳 (PMおや つ)	玉ねぎ/白菜/人参/ ねぎ/ほうれん草/も やし	スキムミルク ココアパンケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ピュ アココア・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 515 kcal 炭水化物 80.4 g たんばく質 23.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 / 木	《麦入りごはん》 タンドリーチキン 海藻サラダ 粉ふきいも	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/ごま油/じゃが いも/オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉/ヨーグルト/わか め/干ひじき/脱脂粉 乳	しょうが/にんにく/ キャバツ/人参	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 517 kcal 炭水化物 74.1 g たんばく質 24.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
6 / 金	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米・精白米/セイバク/ 小麦粉/サラダ油/ マヨネーズ/お菓子	ヨーグルト/メルルー サ/豆腐/みそ/脱脂 粉乳/昆布	人参/パセリ/ブロッ コリー/とうもろこし /キャバツ/えのき/ 玉ねぎ/小松菜	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	エネルギー 612 kcal 炭水化物 83.4 g たんばく質 29.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
★ 7 / 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	玉ねぎ/人参/えのき /葉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんばく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 / 月	《麦入りごはん》 おでん 白菜のり酢和え パイン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/砂糖 /ごま油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉/ウィンナー/竹輪 /生揚げ/焼きのり/ 脱脂粉乳/ジョア/牛 乳 (PMおやつ)	大根/人参/白菜/も やし/パイン缶	スキムミルク お菓子 ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 583 kcal 炭水化物 91.5 g たんばく質 24.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
★ 10 / 火	スパゲティミートソース カラフルサラダ 野菜スープ フルーツポンチ 	お菓子/スパゲティ/ オリーブ油/もち米	牛ひき肉/豚ひき肉/ ベーコン/あずき	人参/玉ねぎ/グリン ピース/カットマト /キャバツ/きゅうり /とうもろこし/えの き/もやし/小松菜/ パイン缶/もも缶/み かん缶	お茶 お赤飯 (もち米・あずき・塩) お茶 お菓子	エネルギー 641 kcal 炭水化物 84.2 g たんばく質 25.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
11 / 水	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー ピーマンサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/ごま油/ピー マン/オリーブ油/ ロールパン/砂糖	牛乳 (AMおやつ) /豆 腐/豚肉/卵 (昼食) /脱脂粉乳/きな粉	チンゲン菜/人参/も やし/玉ねぎ/きゅう り/とうもろこし/ト マト	スキムミルク 揚げパン (ロールパン・きな粉・砂 糖・塩・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 632 kcal 炭水化物 90.8 g たんばく質 27.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
12 / 木	《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャバツのゆかり和え オニオンスープ	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/三 温糖/片栗粉/サラダ 油	牛乳 (AMおやつ) /豚 ひき肉/鶏ひき肉/脱 脂粉乳/煮干し	玉ねぎ/れんこん/ しょうが/キャバツ/ ゆかり/パセリ/レタ ス/セロリー/人参	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal 炭水化物 79.4 g たんばく質 27.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 / 金	《麦入りごはん》 鯖のみそ煮 切干しサラダ デコボン	米・精白米/セイバク/ 砂糖/ごま油/お菓 子	ヨーグルト/さば/み そ/ロースハム/脱脂 粉乳	しょうが/ねぎ/切干 し大根/きゅうり/人 参/デコボン	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 534 kcal 炭水化物 80.7 g たんばく質 25.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
★ 14 / 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ/ オリーブ油/サラダ 油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	玉ねぎ/しめじ/しそ /果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんばく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの中には虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。





日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 月	《麦入りごはん》 クリームシチュー ひじきのサラダ カミカミ昆布	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /砂糖	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ベシャメルソース /干ひじき/カミカミ 昆布/脱脂粉乳	玉ねぎ/人参/エリン ギ/グリーンピース/ エースコーン/コーン ペースト/もやし/ きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal 炭水化物 93.1 g たんぱく質 20 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g
17 火	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニョ 小松菜のサラダ 甘夏缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/オリーブ油/ じゃがいも	鶏肉/ツナ/あおのり	玉ねぎ/にんにく/パ セリ/レモン果汁/小 松菜/人参/もやし/ キャベツ/甘夏缶/と うもろこし	お茶 コーン入りじゃがもち (じゃがいも・あおのり・とうも ろこし・塩・片栗粉・醤油) お茶 お菓子	エネルギー 486 kcal 炭水化物 71.1 g たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 0.5 g
18 水	《麦入りごはん》 白身魚のカレームニエル 春雨サラダ 大根のスープ	米・精白米/セイバク/ 小麦粉/バター/サ ラダ油/はるさめ/マ ヨネーズ/ホットケ ーキ粉/白ごま/黒ごま	ヨーグルト/メルルー サ/ロースハム/わか め/脱脂粉乳/豆腐	きゅうり/人参/チン ゲン菜/大根/ねぎ	スキムミルク ごまごま豆腐蒸しパン (ホットケーキ粉・豆腐・白ご ま・黒ごま・サラダ油) お茶 ヨーグルト	エネルギー 563 kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 24.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
19 木	《麦入りごはん》 すきやき風煮 キャベツの小魚和え ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /糸こんにゃく/ふ /サラダ油/砂糖/ごま	牛乳 (AMおやつ) / 牛 肉/しらす干し/脱脂 粉乳	人参/玉ねぎ/生しい たけ/ねぎ/キャベツ /小松菜	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 512 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 22.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
★ 21 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	玉ねぎ/人参/えのき /葉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	《麦入りごはん》 チキンカレーシチュー 鉄分たっぷりサラダ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /カレールウ/サラダ 油/ごま/オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/干ひじき/ツナ/ 脱脂粉乳/煮干し	人参/玉ねぎ/しめじ /グリーンピース/しよ うが/にんにく/りん ご/ほうれん草/小松 菜/もやし/とうもろ こし	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal 炭水化物 90 g たんぱく質 22.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
24 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のスープ てづくりふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま/ごま油	豚肉/わかめ/炊き込 みわかめ/煮干し/あ おのり/塩昆布	キャベツ/人参/エリ ンギ/ピーマン/玉ね ぎ/にんにく/しよ うが/切干し大根/チ ンゲン菜/もやし	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 563 kcal 炭水化物 102 g たんぱく質 19.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g
25 水	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ カラフルサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/砂糖/マカロ ニ	牛乳 (AMおやつ) / 竹 輪/あおのり/ロース ハム/脱脂粉乳/きな 粉	キャベツ/きゅうり/ とうもろこし/人参/ トマト	スキムミルク マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・ 塩) 牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal 炭水化物 81 g たんぱく質 23 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
26 木	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 具だくさん味噌汁 もも缶	米・精白米/セイバク/ /じゃがいも/砂糖/ お菓子	ヨーグルト/鶏肉/油 揚げ/みそ/脱脂粉乳	大根/ねぎ/人参/白 菜/もも缶	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 552 kcal 炭水化物 79.4 g たんぱく質 26.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
27 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の煮物 根菜サラダ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/マヨネーズ	牛乳 (AMおやつ) / 高 野豆腐/鶏肉/鶏さ さ身/チーズ/脱脂粉乳	人参/玉ねぎ/にら/ れんこん/大根/きゅ うり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 600 kcal 炭水化物 80 g たんぱく質 27.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 28 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ /オリーブ油/サラダ 油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	玉ねぎ/しめじ/しそ /果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g



☆いわれ☆

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供えます。

その始まりは中国と言われていました。

中国では4月最初の巳の日に身を清め厄よけをする風習がありました。

身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。

その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、ひなまつりの始まりとされています。

