

3月予定献立表



上三川幼稚園

2024年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 金	麦茶 さといも煮	ちらし寿司	鶏肉のから揚げ 菜の花の信田和え すまし汁 いちご 牛乳	麦茶 ひなまつりゼリー	鶏糸卵 桜でんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	のり れんこん にんじん きぬさや 菜の花 しめじ ほうれん草 いちご	米 砂糖 麩
2 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ パナナ	米 じゃがいも 白滝 サラダ油 せんべい
3 日							
4 月	麦茶 さつま芋煮	ごはん	親子煮 ほうれん草のごま和え 甘夏缶 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 たまご なると 牛乳	玉ねぎ にんじん みつば ほうれん草 もやし 甘夏	米 砂糖 こま
5 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	生姜焼き たまごサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 ビスケット・するめ	豚肉 たまご 豆腐 牛乳 するめ	生姜 にんじん ブロッコリー キャベツ 長ネギ わかめ	米 片栗粉 マヨネーズ ビスケット
6 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグ 青のりポテト トマトコンソメスープ 牛乳	麦茶 今川焼	豚肉 牛乳 ベーコン	青のり 玉ねぎ トマト チンゲン菜 しめじ	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 今川焼
7 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 揚げパン	豚肉 ツナ 牛乳 牛乳	玉ねぎ れんこん にんじん ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	米 サラダ油 カレールフ ドレッシング じゃが芋 ロールパン
8 金	麦茶 さといも煮	山菜おこわ	ほっけの塩焼き がんもの煮物 じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 ハムチーズトースト	ほっけ がんもどき 油揚げ 牛乳 ハム チーズ	わかめ 大根 玉ねぎ いんげん にんじん コーン	米 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン
9 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ れんこん にんじん ブロッコリー にんじん きゅうり パナナ	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
10 日							
11 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 もものクリームサンド	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり オレンジ もも缶	米 じゃが芋 ハヤシルフ マヨネーズ 食パン ホイップ
12 火	麦茶 さつま芋煮	ごはん	油淋鶏 中華サラダ コーンスープ 牛乳	麦茶 ひっくり餃子	鶏肉 たまご 牛乳	生姜 にんにく ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン チンゲン菜	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 こま 餃子皮
13 水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	サーモンフライ ひじきのきんぴら 大根のみそ汁 甘夏缶 牛乳	麦茶 麩のラスク	サーモンフライ 牛乳	ひじき わかめ ほうれん草 にんじん グリンピース 大根 玉ねぎ 甘夏缶	米 サラダ油 白滝 砂糖 こま油 麩 マーガリン グラニュー糖
14 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	豚肉と厚揚げの旨煮 はんぺんのすまし汁 りんご 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	豚肉 厚揚げ はんぺん 牛乳 チーズ	ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 えのき りんご	米 こま油 砂糖 片栗粉
15 金	麦茶 かぼちゃ煮	赤飯	筑前煮 厚焼き玉子 小松菜のみそ汁 いちご 牛乳	麦茶 焼きいも	ささげ 鶏肉 たまご はんぺん 牛乳	れんこん にんじん 大根 筍 椎茸 こぼう いんげん 白菜 小松菜 えのき いちご	米 もち米 さといも こんにゃく サラダ油 砂糖 さつま芋
16 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 ポークしゅうまい パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 豆腐 ポークしゅうまい 牛乳	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく パナナ	米 片栗粉 こま油 せんべい
17 日							
18 月	麦茶 さといも煮	ごはん	さばのみそ煮 高野豆腐の卵とじ 具沢山汁 牛乳	麦茶 フライドポテト	さば 高野豆腐 たまご 牛乳 豆腐	生姜 玉ねぎ にんじん きぬさや ねぎ 白菜 こぼう	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 サラダ油
19 火	麦茶 だいごん煮	ロールパン	クリームシチュー コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 じゃこおにぎり	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	米 ロールパン じゃが芋 サラダ油 ドレッシング
20 水			春分の日				
21 木	麦茶 さつま芋煮	ごはん	肉豆腐 えび焼売 ところ昆布のみそ汁 牛乳	麦茶 みかんタルト	豚肉 豆腐 えび焼売 昆布 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 えのき 大根	米 しらたき 砂糖 米粉のタルト
22 金	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのソテー オニオンスープ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 米粉のガトージュコラ	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ グレープフルーツ	米 マヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 サラダ油
23 土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのおかか煮 切干大根のマヨサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし ハム 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん パナナ	米 マヨネーズ こま せんべい
24 日							
25 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	手作りしゅうまい ナムル なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	豚肉 油揚げ 牛乳 アメリカンドッグ	ひじき わかめ 玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 ほうれん草 もやし にんじん なめこ	米 こま こま油 片栗粉 焼売の皮
26 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	すき焼き風卵とじ 高野豆腐のみそ汁 いちご 牛乳	麦茶 すいとん汁	豚肉 豆腐 高野豆腐 牛乳 たまご 鶏肉	ねぎ 椎茸 白菜 にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ いちご 白菜 こぼう	米 砂糖 白滝 小麦粉
27 水	麦茶 さといも煮	わかめごはん	ししゃもフライ れんこんのきんぴら パイン缶 牛乳	麦茶 原宿ドック	ししゃも さつま揚げ 牛乳	れんこん 切干大根 にんじん グリンピース パイン缶	米 サラダ油 砂糖 こま 原宿ドック
28 木	麦茶 だいごん煮	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き ひじきのサラダ 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 フレンチトースト	鶏肉 油揚げ 牛乳 たまご ハム	ひじき ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ	米 マーメレード 白滝 砂糖 食パン じゃが芋
29 金	麦茶 さつま芋煮	ごはん	いわしそれぞれ煮 じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 牛乳	野菜ジュース せんべい	いわし 鶏肉 牛乳	生姜 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのき 野菜ジュース	米 砂糖 じゃが芋 せんべい
30 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ キャベツとコーンのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	キャベツ コーン にんじん パナナ	米 マヨネーズ せんべい
31 日							

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	498 Kcal	18.6g	15.2g	246mg	1.4g
	以上児	575 Kcal	21.8g	17.7g	261mg	1.6g

- 3月 11日 はと組リクエスト献立 (ハヤシライス・ポテトサラダ)
- 3月 12日 世界の料理 (中国)
- 3月 13日 お誕生会 ○3月15日 お別れ会

きゅうしよくだより



2024年

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。一年間もあっという間でした。食が細かったこども達もおかわりが出来るようになり、苦手だったお野菜もパクパクと食べられるようになりました。成長がみられてとても嬉しく思います。年長組さんは、あと何回、給食を食べることが出来るかな？楽しかった給食の時間を良い思い出になるといいな！と思います。

3月3日 桃の節句

3月3日は「桃の節句」といい、もとは中国から伝わった「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。



ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、災いなどをはらうために、人形を海や川に流していたといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどがあります。

Q. ひな祭りに桃の花を飾るのは…なぜ!?

まだ寒さの残る季節に咲く桃の花は、幾重か重なった薄い花びらがきれいです。中国では、桃は子孫繁栄をもたらす霊木で、その実は不老長寿の仙薬という伝説があります。桃の花にも邪気をはらう力があると尊ばれたことから、女兒が健康に育つようひな祭りに好んで飾られたといわれています。

◇ひな人形も桃の花も女の子の成長を願ってのことなのですね! (^_^)!

食育クイズ

ひなまつりのお供え物には雛あられやひし餅などがありますが、使われている3色が意味しているものを選んでみましょう。



3月は桃の花が咲き、雪が残って地面に草が生える桃の節句の季節を表現していると言われてます。

この3色のお菓子を食えることにより自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味もあります。

こたえ
ピンク→桃
白→雪
緑→草

菜の花で春を感じよう



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。

苦みが苦手なこども達は、他の野菜と合わせたり、マヨネーズで和えたりすると食べやすくなります。黄色い花が可愛い菜の花は目で楽しむのももちろん、春の味として味わってください。



1



2



3



クイズ
菜の花はどれかな?

こたえ

① 菜の花や小松菜はアブラナ科に属し、花が似ています。

③→カブの花です カブもアブラナ科に属しているため、花の色も黄色でそっくり!

②→ほうれん草の花です ヒユ科に属しています…同じ緑色の野菜ですが、いろいろな種類がありますね

1年間を振り返ってみよう

この1年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返り、できるようになったものにチェックを入れてみましょう♪

食事には手洗いができた



「いただきます」

「ごちそうさま」

のあいさつを忘れずにできた



好きな食べ物が増えた



おともだちや先生・家族で

楽しく食べることができた



よく噛んで食べた

食事の準備や

後片付けのお手伝いができた

