

給食だより 3月号

令和3年

社会福祉法人 雅福社会

松島こども園



春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々な情報をお知らせしてきました。これまでの食生活を振り返り、心身ともに健康で次年度を迎えることができるようにしましょう。園児の姿として、4月に比べ食べる量も増え、苦手な野菜や豆類を挑戦して頑張っている姿が見られました。「今日の給食美味しかったよ！」と報告してくれる園児や、笑顔で食事の時間を楽しんでいる姿はとてうれしく、厨房職員の励みにもなります。給食を通してこの1年子ども達の成長を大きく感じました。

これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

1年を振り返って食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べることができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べることができた。
 - 楽しく食べることができた。
 - 三食は決まった時間に食べることができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 赤、黄、緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

ひなまつりについて

3月3日は「ひなまつり」です。ひな人形を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。冬から春に移り変わるこのころ桃の花が咲くところから「桃の節句」とも呼ばれています。ひなまつりの行事食のひとつとして「ひしもち」があります。赤、白、緑という3色を重ねることで、桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹くという春の風景をあらわすとともに健やかな成長を祝う気持ちが込められています。給食では「ひなまつり献立」を実施予定です。



～食育クイズ～

Q☆ ひな祭りのひし餅は何の形を表しているのでしょうか？
①心臓 ②胃 ③肺

A☆正解は①

心臓の形という説のほかにはひしの実の形や、大地を表しているといった説もあります。邪気を払い、子どもの健やかな成長を願い気持ちが込められています。

3月の給食はゆり組さんからアンケートを取り、リクエスト給食を実施しています。

今月で本年度も終わりです。保護者の皆様には1年間、園の給食へご理解とご協力下さり本当にありがとうございます。

3 月予定幼児食献立表

令和 3年

松島こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	ごはん 魚のパン粉焼き 果物 ◎ヤングコンのソテー ◎クラムチャウダー	◎ロッククッキー 牛乳	赤魚 粉チーズ 卵バター ウインナー あさり 牛乳	白米 はん粉 ヤングコンじゃが芋 コフレク 小麦粉 油 砂糖	パセリ ブロッコリー 人参 赤ピーマン 果物	
2	火	ごはん 照り焼きチキン ◎ポテトサラダ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ バター 牛乳	白米 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖 チョココーン	キュウリ 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	
3	水	 【ひなまつり献立】 ちらし寿司 鮭の塩焼き 筑前煮 ◎あさりのすまし汁 果物	小倉あんケーキ 牛乳	卵 鶏肉 あさり 鮭 きざみのり	白米 コンニャク 油 砂糖 バター ホットケーキミックス 小麦粉 小倉あん	人参 大根 みつば ごぼう インゲン 干しシイタケ 果物	
4	木	ごはん ◎肉じゃが ゴマみそ和え 大根のすまし汁 果物	くずもち 牛乳	豚ロース カニカマホコワカメ 牛乳 きな粉 ゴマ	白米 じゃが芋 芋くず 黒糖粉 砂糖 しらたき	玉ねぎ 胡瓜 小松菜 ニラ 人参 シシト ねぎ 大根 果物	
5	金	◎三枚肉そば 甘酢和え 果物	◎ゆかりおにぎり お茶	豚バラ カマホコ しらす	沖繩そば 白米 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ねぎ 果物	
6	土	ごはん 肉野菜炒め 小松菜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	白米 コーンフレーク 油	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 果物	
8	月	納豆ごはん ◎キビナゴ南蛮漬け 果物 チキナーイリチー しめじのみそ汁	◎フルーツヨーグルト 牛乳	キビナゴ 豚肉 油揚げ 納豆 牛乳 木綿豆腐 ヲヨーグルト	白米 油	人参 玉ねぎ 果物 からし菜 しめじ キャベツ	
9	火	◎チキンカレーライス コールスロー-サラダ えのきのすまし汁 果物	ココアバナナケーキ 牛乳	鶏肉 バター 牛乳 卵	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ほうれん草 エキ キャベツ キウリ 果物	
10	水	 お 弁 当 会 					
11	木	麦ごはん 鮭のチーズ焼き 果物 ◎きゅうりとわかめの和え物 ◎ミネストローネ	◎オートミールクッキー 牛乳	鮭 わかめ バター ちくわ 牛乳	白米 押し麦 油小麦粉 じゃが芋 オートミール	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
12	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 果物 トンカツ イタリアンサラダ コンソメスープ	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ココア	白米 小麦粉 はん粉 油 バター じゃが芋 クルトン	人参 キャベツ キウリ 玉ねぎ 黄ピーマン	
13	土	中華あんかけ丼 ◎春雨スープ 果物	クラッカー チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 クラッカー	人参 玉ねぎ ニラ 果物 もやし エキ チンゲン菜	
15	月	ドライカレー 果物 ほうれん草とコーンスープ		豚ミンチ	白米 コーン 油 ミニゼリー ビスコ	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	
16	火	五目ラーメン 果物 ブロッコリーのチーズ焼き 白菜和え	いりこ菜おにぎり 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	ラーメン マヨネーズ ゴマ油	人参 長ねぎ もやし ニラ 果物 白菜 キウリ ブロッコリー 青菜	
17	水	【かみ献立】玄米ごはん 白身魚のオーロロス焼き 春雨サラダ 中華スープ 果物	ゴマケーキ 牛乳	赤魚 牛乳 バター 卵 わかめ	白米 玄米 じゃが芋 コーン 春雨 小麦粉 ゴマ	キュウリ 玉ねぎ 大根 えのき 果物	
18	木	あわごはん 鯖のゴマみそ焼き パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	◎フルーツゼリー 牛乳	鯖 ツナ ゆし豆腐 牛乳	白米 あわ 油 フルーツゼリー	パパイヤ 人参 にはら ねぎ 果物	
19	金	【食育の日献立】麦ごはん タマナーチャンプルー 果物 しらすの和え物 ほうれん草のみそ汁	レースン蒸しパン 牛乳	豚肉 ワカメ しらす 牛乳	白米 押し麦 強力粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 胡瓜 レーズン ほうれん草 ニラシイタケ	
22	月	ごはん 酢豚 果物 中華あえ もずくスープ	◎スノーボール 牛乳	豚肉 もずく 絹ごし豆腐 わかめ ちくわ 牛乳 バター	白米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 キウリ ピーマン 白菜 ニラ 果物	
23	火	ミートスパゲティ シーザー-サラダ ◎コーンクリームスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	ひき肉 牛乳 枝豆 しそひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン 白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 果物 キュウリ ほうれん草 トマト	
24	水	あわごはん 鯖の照り焼き チョップドサラダ アーサのみそ汁 果物	さつま芋のケーキ 牛乳	鯖 枝豆 絹ごし豆腐 アーサ 卵 牛乳	白米 あわ バター 小麦粉 さつま芋 ホットケーキミックス	胡瓜 ねぎ 果物 赤ピーマン 黄ピーマン	
25	木	ごはん 生姜焼き わかめの和え物 ◎豆腐のみそ汁 果物	◎マシュマロおこし 牛乳	豚肉 ワカメ ちくわ 牛乳	白米 じゃが芋 オートミール 砂糖 マシュマロ バター ゴマ油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ 果物	
26	金	タケノコと枝豆の炊込みごはん 鯖の塩焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	鯖 枝豆 ひじき ツナ 牛乳	強力粉 黒糖 油 白米 砂糖 コーン	人参 小松菜 タケノコ キャベツ キウリ なめこ 果物	
27	土	 ~ 新 年 度 準 備 ~ 					
29	月	◎肉野菜そば ほうれん草の白和え 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 牛乳 木綿豆腐 ツナ	沖繩そば 白米 油 コーン	キャベツ 玉ねぎ 果物 人参 にはら ほうれん草	
30	火	チャーハン ナムル 豚汁 果物	カップケーキ 牛乳	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	白米 油 小麦粉 コンニャク チョ コーン バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ねぎ 大根 もやし ホウレン草 ニラ 果物	
31	水	ジュシー 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 根菜汁	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 ツナ ひじき 牛乳	白米 こんにゃく せんべい ゼリー	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ねぎ 大根 シシト 果物	

*3月20日は春分の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

もうすぐ卒園するゆり組さんに思い出給食のアンケートをとりました。

◎印はゆり組さんからのリクエスト献立です。



3 がつよていしよくこんだてひょう(ようじ)

れいわ3ねん

まつしまこどもえん

にち	ようび	ちゅうしょく	おやつ	あか(ちやにくになるもの)	き(ねつやちからになるもの)	みどり(たいちょうをととのえるもの)	
1	げつ	ごはん さかなのパンこやき くだもの ◎ヤングコーンのソテー ◎クラムチャウダー	◎ロッククッキー ぎゅうにゅう	あかうお こなチーズたまごバター ウインナー あさり ぎゅうにゅう	こめ パンこ ヤングコーン じゃがいも コフレク こむぎこ あぶら さとう	ハセリ ブロッコリー くだもの にんじん あかピーマン	
2	か	ごはん てりやきチキン ◎ポテトサラダ ほうれんそうとたまねぎのみそしる くだもの	チョコチップケーキ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ バター ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう チョココ	キュウリ にんじん たまねぎ ほうれんそう くだもの	
3	すい	 【ひなまつりこんだて】 ちらしずし さけのしおやき  ちくぜんに あさりのみそしる くだもの	おぐらあんケーキ ぎゅうにゅう	たまご とりにく あさり さけ のり ぎゅうにゅう	こめ コシニヤク あぶら おぐらあん ホットケーキミックス こむぎこ さとう	にんじん だいこん みつばゴボウ インゲン シタケ くだもの	
4	もく	ごはん ◎にくじゃが ゴマみそあえ だいこんのすましじる くだもの	くずもち ぎゅうにゅう	ぶたロース カナマホコワカメ ぎゅうにゅう きなこ ゴマ	こめ じゃがいも いもくず こくとうこ さとう しらたき	たまねぎ キュウリ こまつな ニラ にんじんシジミ ネギ だいこん くだもの	
5	きん	さんまいにくそば あまずあえ くだもの	◎ゆかりおにぎり おちや	さんまいにく カマホコ しらす	おきなわそば こめ さとう	にんじん キャベツ きゅうり ネギ くだもの	
6	ど	ごはん にくやさしいため こまつなのみそしる くだもの	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ こまつな くだもの	
8	げつ	なつとうごはん ◎キピナゴなんばんづけ くだもの チキナーイリチー しめじのみそしる	◎フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎなご ぶたにく あぶらあげ なつとう ぎゅうにゅう とうふ ツナ ヨーグルト	こめ あぶら	にんじん たまねぎ くだもの からしな しめじ キャベツ	
9	か	◎チキンカレーライス コルスロー-サラダ えのきのすましじる くだもの	ココアバナナケーキ ぎゅうにゅう	とりにく バター ぎゅうにゅう たまご	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう エキ キャベツ キュウリ くだもの	
10	すい	    おべんとうかい    					
11	もく	むぎごはん さけのチーズやき くだもの ◎きゅうりとわかめのあえもの ◎ミネストローネ	◎オートミールクッキー ぎゅうにゅう	さけ わかめ バター ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも オートミール	たまねぎ ハセリ キュウリ にんじん セロリ トマト くだもの	
12	きん	ふりかけごはん くだもの トンカツ イタリアンサラダ コンソメスープ	バースデーケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご バター ぎゅうにゅう ココア	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも クルトン あぶら	にんじん キャベツ キュウリ たまねぎ きピーマン くだもの	
13	ど	ちゅうかあんかけどん はるさめスープ くだもの	せんべい◎ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこはるさめ あぶら せんべい ミネゼリー	にんじん たまねぎ ニら くだもの もやし エキ チンゲンさい	
15	げつ	ドライカレー ほうれんそうとコーンスープ くだもの	  	ぶたにく	こめ コーン あぶら ミネゼリー ビスコ	しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう くだもの	
16	か	ごもくラーメン くだもの ブロッコリーのチーズやき はくさいあえ	いりこなおにぎり ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ラーメン マヨネーズ ゴマあぶら	にんじん ながネギ もやし ニら はくさい キュウリ ブロッコリー くだもの	
17	すい	 【あかこんだて】げんまいごはん しろみさかなのオーロラスやき はるさめサラダ ちゅうかスープ くだもの	ゴマケーキ ぎゅうにゅう	あかうお ぎゅうにゅう バター たまご わかめ	こめ げんまい じゃがいも コーン はるさめ こむぎこ ゴマ	キュウリ たまねぎ だいこん えのき くだもの	
18	もく	あわごはん さばのゴマみそやき ハワイイリチー ゆしどうふ くだもの	◎フルーツゼリー ぎゅうにゅう	さば ツナ ゆしどうふ ぎゅうにゅう	こめ あわ あぶら フルーツゼリー	パパイヤ にんじん なら ネギ くだもの	
19	きん	 【しよくのひこんだて】むぎごはん タナーチャンプル くだもの しらすのあえもの ほうれんそうのみそしる	レースむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく ワカメ しらす ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう きょうりきこ	キャベツ たまねぎ にんじん くだもの キュウリ レーズン ほうれんそう ニら シタケ	
22	げつ	ごはん すぶた くだもの ちゅうかあえ もずくスープ	◎スノーボール ぎゅうにゅう	ぶたにく もずく どうふ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう バター	こめ さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キュウリ ピーマン はくさい ニら くだもの	
23	か	ミートスパゲティ シーザーサラダ ◎コーンクリームスープ くだもの	しそひじきおにぎり おちや	ひきにく ぎゅうにゅう えだまめ しそひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン こめ	たまねぎ にんじん キャベツ くだもの キュウリ ほうれんそう トマト	
24	すい	あわごはん さばのてりやき チョップドサラダ アーサのみそしる くだもの	さつまいものケーキ ぎゅうにゅう	さば えだまめ どうふ バター アーサ たまご ぎゅうにゅう	こめ あわ こむぎこ さつまいも ホットケーキミックス	キュウリ ネギ くだもの あかピーマン きピーマン	
25	もく	ごはん しょうがやき わかめのあえもの ◎とうふのみそしる くだもの	◎マシュマロおこし ぎゅうにゅう	ぶたにく ワカメ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オートミール さとう マシュマロ バター ゴマあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな ネギ くだもの	
26	きん	タノとえだまめのたきこみごはん さばのしおやき わふうサラダ ◎なめこのみそしる くだもの	アガラサー ぎゅうにゅう	さば えだまめ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	きょうりきこ こくとうこ あぶら こめ さとう コーン	にんじん こまつな タノ キャベツ キュウリ なめこ くだもの	
27	ど	     ~ しんねんどじゅんび ~     					
29	げつ	◎にくやさそば ほうれんそうのしらあえ くだもの	ふりかけおにぎり おちや	ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ ツナ	おきなわそば こめ あぶら コーン	キャベツ たまねぎ くだもの にんじん なら ほうれんそう	
30	か	チャーハン ナムル とんじる くだもの	カップケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー たまご バター ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ コシニヤク コーン さとう ホットケーキミックス チョコ	にんじん たまねぎ だいこん ニら もやし ネギ ほうれんそう くだもの	
31	すい	ジュシー くだもの チンゲンサイときのこいため こんさいじる	せんべい・ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく せんべい ゼリー	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ネギ だいこん シジミ くだもの	

*3がつ20にちはしゅんぶんのひでおやすみです。
※しよくざいのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。
◎はゆりぐみさんからのリクエストこんだてです。

