

給食だより 3月号



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もうれしく、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事ができた。
- 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月の給食はたいよう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。来年度も引き続き安全・安心な給食作りに努めていきます。

3 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

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	◎チキンカレーライス えのきのすまし汁 果物	おやつパン 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋 おやつパン	人参 玉ねぎ ほうれん草 エノキ 果物	
2	火	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 カニカマコワカメ 牛乳 きな粉 ゴマ	白米 じゃが芋 辛くず 黒糖粉 砂糖 しらたき	玉ねぎ 胡瓜 小松菜 ニラ 人参 シメジ ネギ 大根 果物	
3	水	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 チキンナゲット 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 きざみりの チキンナゲット	白米 コニャク 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 みつばゴボウ インゲン 干しシイタケ 果物	
4	木	三枚肉そば 甘酢和え 果物	いりこ菜しらすおにぎり お茶	豚バラ カマボコ しらす	沖縄そば 白米 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ネギ 青菜 果物	
5	金	◎チャーハン ナムル 豚汁 果物	◎カップケーキ 牛乳	豚肉 ウィンナー 卵 牛乳	白米 油 小麦粉 コニャク チョコ コーンバター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ネギ 大根 もやし ほうれん草 ニら 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 シンヤモフライ 果物 チキナーイリチー しめじのみそ汁	ココアバナナケーキ 牛乳	シンヤモ 豚肉 油揚げ 納豆 牛乳 木綿豆腐 ツナバター	白米 油 砂糖 ココア パン粉 小麦粉	人参 玉ねぎ 果物 からし菜 しめじ キャベツ	
9	火	ごはん 酢豚 果物 中華あえ もずくスープ	◎豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 もずく 絹ごし豆腐 わかめ ちくわ 牛乳	白米 砂糖 油 ホットケーキミックス 小麦粉	玉ねぎ 人参 キュウリ ピーマン 白菜 ニら 果物	
10	水	 お 弁 当 会 					
11	木	【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 パン粉 油 バター じゃが芋 クルトン	人参 キャベツ キュウリ 玉ねぎ 黄ピーマン	
12	金	麦ごはん ◎鮭のチーズ焼き 果物 ◎クレープイリチー 小松菜のすまし汁	オートミールクッキー 牛乳	チーズ 刻み昆布 枝豆 豚肉 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 バター オートミール 砂糖 油 コニャク	人参 小松菜 ねぎ シイタケ 果物	
13	土	ドライカレー ほうれん草とコンソメスープ 果物		豚ミンチ グリンピース	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	
15	月	あわごはん 鯖の照り焼き チョップドサラダ アーサのすまし汁 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 ネギ 果物 赤ピーマン 黄ピーマン	
16	火	◎五目ラーメン 白菜和え 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	ラーメン ゴマ油	人参 長ネギ もやし 白菜 ニら 果物	
17	水	【かみ献立】玄米ごはん 白身魚のオーロソース焼き 春雨サラダ ◎クラムチャウダー 果物	ゴマケーキ 牛乳	赤魚 カニカマ 牛乳 卵 ベーコン あさり	白米 玄米 じゃが芋バター コーン 春雨 小麦粉 ゴマ	パセリ キュウリ 玉ねぎ 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	おやつパン 牛乳	鯖 ツナ ゆし豆腐 牛乳	白米 あわ 油 おやつパン	パパイア 人参 なら ネギ 果物	
19	金	【食育献立】黒米ごはん 納豆アタダンソー タマナーチャンプルー イナムドウチ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	納豆 豚肉 カスラカマコ ツナ 牛乳	白米 黒米 油 砂糖 強力粉 黒糖粉	人参 キャベツ 玉ねぎ ニら シイタケ ネギ レーズン 果物	
22	月	ごはん 魚のパン粉焼き 果物 ヤングコーンのソテー えのきのすまし汁	ロッククッキー 牛乳	赤魚 粉チーズ 卵 ウィンナー 牛乳	白米 パン粉 ヤングコーンバター 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 ほうれん草 エノキ 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	麦ごはん 魚フライの外タルソースかけ 果物 ◎きゅうりとわかめの和え物 ミネストローネ	おやつパン 牛乳	赤魚 卵 ちくわ 牛乳 わかめ	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
25	木	ごはん 照り焼きチキン 果物 ブロッコリーソテー ソーメン汁	チョコチップクッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ ウィンナー 牛乳	白米 小麦粉 バター 油 砂糖 オートミール チョコ	ブロッコリー 人参 マッシュルーム ネギ 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 キュウリ 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	沖縄そば 白米 油 コーン	キャベツ 玉ねぎ 果物 人参 なら ほうれん草	
30	火	ごはん 生姜焼き わかめの和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 わかめ 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 ネギ 果物	
31	水	ジュシー 果物 チンゲン菜ときのこ炒め ソーメン汁	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 ツナ ひじき 牛乳	白米 ソーメン せんべい ゼリー	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ネギ シメジ 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。

もうすぐ卒園するたいよう組さんに思い出給食のアンケートをとりました。

◎印はたいよう組さんからのリクエスト献立です。



3月離乳食予定献立表

令和 3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ	
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み		
1	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 じゃが芋ペースト サラダ煮ペースト すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のあんかけ マッシュポテト サラダ煮 すまし汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ スティックポテト サラダ煮 すまし汁 果物	トーストパン	
2	火	つぶし粥 小松菜ペースト 人参にペースト 大根のすまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 ツナと野菜煮 大根のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 ツナと野菜煮 大根のすまし汁	トロトロくずもち	
3	水	つぶし粥 人参と大根のペースト すまし汁 果汁	雑炊 ササミの旨煮 筑前煮 大根すまし汁 果物	野菜入り混ぜ軟飯 ササミの旨煮 筑前煮 大根すまし汁 果物	小倉あん入り パンケーキ	
4	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	きざみ沖繩そば ササミの旨煮 キャベツの煮浸し 果物	沖繩そば ササミの旨煮 キャベツの煮浸し 果物	しらすおにぎり	
5	金	つぶし粥 玉ねぎとコーンペースト 果汁 ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 ササミと刻み野菜の旨煮 果物 刻みもやしの和え煮 人参スープ	軟飯 ササミと野菜煮 果物 もやしの和え煮 人参スープ	ココアパンケーキ	
6	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜のすまし汁 果汁	全粥 野菜のやわらか煮 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 野菜のやわらか煮 小松菜のすまし汁 果物	コーンフレーク	
8	月	つぶし粥 魚のすり流し 野菜のペースト すまし汁 果汁	納豆入り麦全粥 煮魚 チキナーイチャー煮 キャベツのすまし汁 果物	納豆入り麦軟飯 煮魚 チキナーイチャー煮 キャベツのすまし汁 果物	ココアパンケーキ	
9	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	麦全粥 ササミと野菜のあんかけ 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜煮 果物 キュウリの煮浸し 白菜のすまし汁	豆腐入りパンケーキ	
10	水	お 弁 当 会				胚芽パントースト
11	木	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 野菜の合わせペースト 野菜すまし汁	全粥 ササミの旨煮 サラダ煮 野菜スープ 果物	軟飯 ササミの旨煮 サラダ煮 野菜スープ 果物	バナナパンケーキ	
12	金	つぶし粥 魚のすり流し 人参のペースト 野菜スープ 果汁	麦全粥 つぶし鮭の煮付 果物 人参のきんぴら 小松菜すまし汁	麦軟飯 鮭の煮付 果物 人参のきんぴら 小松菜すまし汁	オートミール粥	
13	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト ほうれん草のすまし汁 果汁	全粥 鶏そぼろ煮 ほうれん草とコーンのすまし汁 果物	軟飯 鶏そぼろ煮 ほうれん草とコーンのすまし汁 果物		
15	月	つぶし粥 魚のすり流し サラダ煮ペースト 豆腐のすまし汁 果汁	あわ全粥 つぶし魚煮 枝豆サラダ煮 豆腐のすまし汁 果物	あわ軟飯 魚煮 枝豆サラダ煮 豆腐のすまし汁 果物	ふかし芋	
16	火	つぶし粥 人参のペースト 野菜すまし汁 果汁	全粥 ササミの旨煮 白菜煮びたし 野菜すまし汁 果物	刻み野菜あんかけラーメン 果物 白菜煮びたし 野菜すまし汁	コロコロおにぎり	
17	水	つぶし粥 鮭のペースト キュウリとコーンのペースト 野菜スープ 果汁	全粥 鮭のほぐし煮 果物 キュウリとコーンのサラダ煮 野菜スープ	軟飯 鮭旨煮 果物 キュウリとコーンのサラダ煮 野菜スープ	ゴマパンケーキ	
18	木	つぶし粥 魚のペースト 果汁 人参ペースト すまし汁	あわ全粥 白身魚の旨煮 果物 パパイヤと人参煮浸し ゆし豆腐すまし汁	あわ軟飯 白身魚の旨煮 果物 パパイヤと人参煮 ゆし豆腐すまし汁	トーストパン	
19	金	つぶし粥 キャベツペースト 果汁 ツナと人参ペースト すまし汁	全粥 刻みタマネーチャンプル煮 果物 ツナと人参やわらか煮 人参のすまし汁	黒米入り軟飯 タマネーチャンプル煮 果物 ツナと人参煮 人参のすまし汁	蒸しパン	
22	月	つぶし粥 魚のペースト 果汁 ヤングコーンペースト ほうれん草すまし汁	あわ全粥 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンソテー煮 ほうれん草すまし汁	あわ軟飯 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンソテー煮 ほうれん草すまし汁	コンフレーク粥	
23	火	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト サラダ煮のペースト すまし汁 果汁	刻みスパゲティー 果物 枝豆ツナサラダ煮 コーンのすまし汁	スパゲティー 果物 枝豆ツナサラダ煮 コーンのすまし汁	人参入りおじや	
24	水	つぶし粥 魚のミルク煮ペースト キュウリのペースト 野菜スープ 果汁	麦全粥 魚のミルク煮 キュウリのとえ物 ミネストローネ 果物	麦軟飯 魚のミルク煮 キュウリのとえ物 ミネストローネ 果物	胚芽パントースト	
25	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト ブロッコリーペースト すまし汁 果物	あわ全粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーソテー煮 刻みソーメン汁 果物	あわ軟飯 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーソテー煮 ソーメン汁 果物	ココアパンケーキ	
26	金	つぶし粥 魚すり流し 果汁 サラダのペースト 小松菜すまし汁	野菜入り全粥 つぶし白身魚の旨煮 果物 野菜サラダ煮 小松菜のすまし汁	ジューシー 白身魚の旨煮 果物 野菜サラダ煮 小松菜のすまし汁	蒸しパン	
27	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 鶏そぼろあんかけ 白菜すまし汁 果物	軟飯 鶏そぼろあんかけ 白菜すまし汁 果物	ハイハイ	
29	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	きざみ野菜そば ササミの旨煮 人参の白和え煮 果物	野菜そば ササミの旨煮 人参の白和え煮 果物	コロコロおにぎり	
30	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 キュウリペースト じゃが芋のすまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 刻みキュウリ煮 じゃが芋のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 スティックキュウリ煮 じゃが芋のすまし汁	コーンフレーク粥	
31	水	つぶし粥 果汁 人参のペースト すまし汁	やわらかジューシー 果物 刻みササミとチンゲン菜煮 刻みソーメン汁	ジューシー 果物 ササミとチンゲン菜煮 ソーメン汁	ビスケット	

*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。

