



# 3月給食予定献立表



2023.2.22 発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 ・ 15 水	カレーうどん ・ フレンチサラダ 果物(キウイ)	クラッカー 牛乳	きなこ クリームサンド 牛乳	うどん 加味 炒め油 食パン バター クラッカー	豚肉 卵 きなこ 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 I片 キャベツ 加味 胡瓜 炒め
2 ・ 23 木	ご飯 ・ 豚肉のチンジャオロース 豆腐サラダ ベーコンと木耳のスープ	せんべい 牛乳	さつまいも チーズマフィン 牛乳	米 じゃま油 じゃま 片栗粉 サツマイ 小麦粉 バター せんべい	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 チーズ オリーブオイル 醤油 中華ダシ 牛乳	筍 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ ニンニク 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 I片 木耳
3 金	ひな祭りそぼろちらし 菜の花サラダ 五目汁	クッキー 牛乳	いちごムース ひなあられ 牛乳	米 マネズミ 加工 クッキー ひなあられ	鶏肉 豚肉 卵 加工 醤油 刺身 牛乳	蓮根 生姜 絹さや 人参 キャベツ 菜花 大根 ニンジ 大根 じゃま 餅 じゃま じゃま
4 ・ 18 土	ウインナーピラフ ・ ツナサラダ ニラのスープ	ビスケット 牛乳	クリームパン 牛乳	米 バター 油 クリームパン ビスケット	ウインナー ツナ 中華ダシ 牛乳	玉ねぎ ニンニク ピーマン 赤パプリカ キャベツ 胡瓜 人参 じゃま ニラ I片
6 ・ 20 月	ご飯 ・ さばのみそ煮 彩り和え すまし汁(ねぎ・わかめ・人参)	ポーロ 牛乳	お好み焼き 牛乳	米 油 小麦粉 マネズミ ポーロ	さば じゃま 卵 豚肉 醤油 味噌 中濃ソース 牛乳 かつお節	生姜 じゃま 小松菜 人参 じゃま 黄パプリカ 餅 じゃま キャベツ 青のり
7 ・ 28 火	ハンズパン ・ ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	せんべい 牛乳	揚げ玉 おにぎり 牛乳	ハンズパン じゃま パン粉 じゃま 米 天かす マネズミ じゃま油 せんべい	豚肉 卵 卵 中濃ソース ニンニク めんつゆ 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ニンニク 人参 じゃま 餅 青のり
8 ・ 22 水	ご飯 ・ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	クラッカー 牛乳	焼きビーフン 牛乳	米 小麦粉 油 片栗粉 マカロニ マネズミ ピーマン じゃま油 クラッカー	鶏肉 じゃま 豚肉 醤油 ニンニク 中華ダシ 牛乳	生姜 ニンニク 人参 胡瓜 ニンニク 白菜 玉ねぎ I片 ニラ 絹さや
9 木	トッピングカレー コロコロサラダ 果物(みかん)	ビスケット 牛乳	フルーツ ゼリー クラッカー 牛乳	α化米 油 加味 ビスケット クラッカー	豚肉 チーズ 卵 牛乳 醤油	玉ねぎ 人参 ニンニク 大根 ブロッコリー 胡瓜 じゃま じゃま じゃま じゃま じゃま じゃま じゃま
10 ・ 24 金	タンメン ・ さつまいもバター プリン	ウエハース 牛乳	メロンパン 牛乳	焼きそば麺 じゃま油 サツマイ バター メロンパン ウエハース	豚肉 プリン 鶏がらダシ 醤油 牛乳	キャベツ じゃま ニンニク 人参 ニラ
11 ・ 25 土	肉豆腐丼 ・ 具沢山スープ 果物(バナナ)	ホームパイ 牛乳	バーム クーハン 牛乳	胚芽米 じゃま バーム ホームパイ	豚肉 豆腐 醤油 ニンニク 牛乳	玉ねぎ 餅 白滝 白菜 人参 バナナ
13 ・ 27 月	ご飯 ・ 揚げ魚の甘だれ 切昆布の煮物 みそ汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ)	クッキー 牛乳	ベーコン ポテトピザ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃま ピザ生地 じゃま クッキー	赤魚 油揚げ 豆腐 卵 チーズ 醤油 味噌 牛乳	昆布 白滝 I片 人参 イグサ 玉ねぎ じゃま ピーマン

☆行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一日平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…452kcal	たんぱく質…18.4g	脂質…16.4g	塩分…1.5g
〈幼児〉 エネルギー…496kcal	たんぱく質…20.6g	脂質…16.3g	塩分…1.9g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
14 火	バターロール ・ スパニッシュオムレツ ・ ブロッコリーのにんにく醤油 野菜スープ	せんべい 牛乳	ココア ブラウニー 牛乳	バターロール 小麦粉 バター ジャガイモ せんべい	卵 ウインナー チーズ ベーコン ニンニク 醤油 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 ブロッコリー ニンニク キャベツ I片
16 ・ 30 木	ご飯 ・ 鶏肉のオニオンソース焼き 野菜炒め みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)	ビスコ 牛乳	マカロニ アラビアータ 牛乳	米 バター じゃま油 マカロニ 炒め油 ビスコ	鶏肉 豚肉 竹輪 粉チーズ ウスターソース 中華ダシ 醤油 ニンニク 味噌 牛乳	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ 人参 ピーマン 大根 餅 なめこ トマト じゃま
17 ・ 31 金	ごぼ豚丼 ・ ほうれん草としめじの和え物 かき玉汁	ホームパイ 牛乳	アメリカン ドッグ 牛乳	胚芽米 油 片栗粉 ホットケーキ粉 ホームパイ	豚肉 ウインナー 卵 かつお節 醤油 牛乳	玉ねぎ じゃま 人参 三つ葉 じゃま じゃま じゃま ニラ
29 水	鶏肉ときのこの和風スパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ	クラッカー 牛乳	ココア ブラウニー 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 マネズミ クラッカー	鶏肉 卵 醤油 鶏がらダシ チーズ 牛乳	玉ねぎ じゃま I片 じゃま 人参 ニラ 南瓜 胡瓜 キャベツ 昆布茶

## 森のレストランだより

### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司には「長寿」の象徴の海老、「先の見通しがきく」蓮根、「まめに働ける」ように豆など縁起のよい具材を沢山いれます。起るまぐりは2枚の貝がらにひたひたのまぐり、昔は「夫婦田舎」の意味で持たせました。ひな祭りは女の子の幸せを願った行事です。

### 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜花、春キャベツ。夏は茄子やピーマン。秋はくりやさつま、さつまいも。冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

### 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

### 〇リクエストメニュー〇

3月9日(木)のお別れ会はそう組さんからのリクエストメニューです！他にもうどん・プリン・みかん・ポテトサラダ・さつまいも・バターのリクエストがあったので献立に取り入れています。お楽しみに♪

### —お知らせ—

3月の献立にも引き続き備蓄用の非常食を取り入れています！  
〇白米(α化米)  
〇クラッカー