

# 3月の献立



令和5年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン 果物
2日(木)	チキンライス コーンクリームスープ 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え 果物	ジュース 誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ケーキコーンクリーム	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 もやし キャベツ コーン 果物
3日(金)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ひなあられ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶
4日(土)	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 大学芋	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 さつま芋	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ コーン えのき ねぎ 果物缶
6日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶
7日(火)	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	金目鯛 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
8日(水)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	牛乳 紅芋くずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター モントカレールー カレー粉 ごまドレッシング くず粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
9日(木)	<b>お弁当会</b>	牛乳 卵サンド	卵 牛乳	バターロール マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり パプリカ パセリ
10日(金)	玄米ご飯 なすのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き コルスロー 人参しりしり 果物	牛乳 じゃがいもの ガレット	鶏肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 油	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン 人参 にら なす 大根 ねぎ 果物
11日(土)	豚焼肉丼 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	ぜんざい おかき	豚肉 きざみのり みそ アーサ 豆腐 豚肉 金時豆	米 砂糖 黒糖 おかき 油 マヨ ドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 果物
13日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンブルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
14日(火)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ 果物	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 昆布	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 押麦 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物
15日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だし漬け 果物缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
16日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ【笑顔のフルーツ】	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
17日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ココアショート ブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア シチューの素	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
18日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ポテトフライ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳 あおさのり	米 こんにやく 砂糖 ポテトフライ 油	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり かぶ パプリカ ほうれん草 果物
20日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クレープイリチー 青菜と鶏肉のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ 果物
21日(火)	<b>春分の日(公休日)</b>				
22日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ 白菜のスープ 果物	牛乳 揚げパン	鶏肉 チーズ ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 胚芽パン 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん 果物 パプリカ 白菜 えのき コーン 人参 椎茸 ねぎ
23日(木)	<b>お弁当会</b>	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 ひじき 牛乳	米 油	
24日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	牛乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶
25日(土)	<b>次年度準備(弁当持参)</b>				
27日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶
28日(火)	あわご飯 さびのタンダーリ風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 果物	牛乳 メロンパン トースト	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
29日(水)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま そばだし さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
30日(木)	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね いんげん煮 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 みそ 油揚げ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ 果物
31日(金)	<b>次年度準備(弁当持参)</b>				

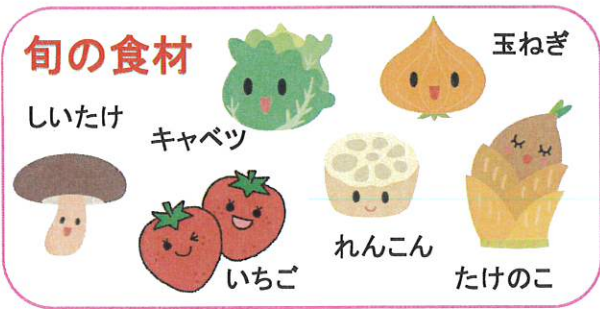


※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



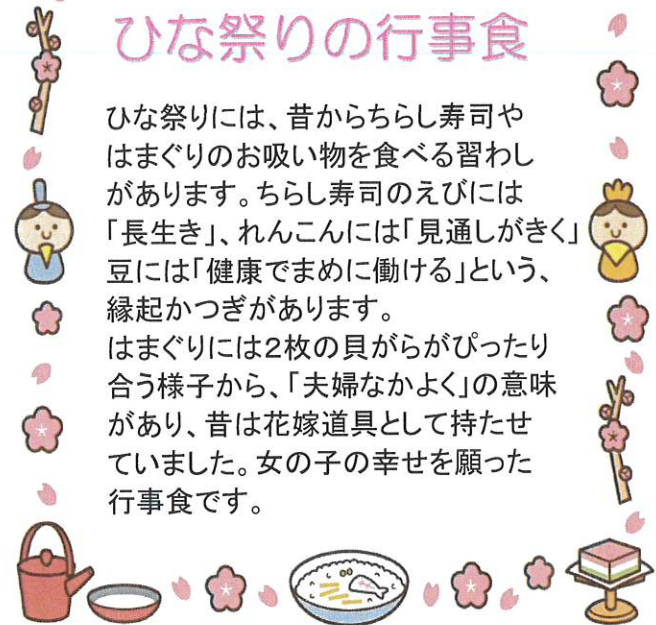
# 食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



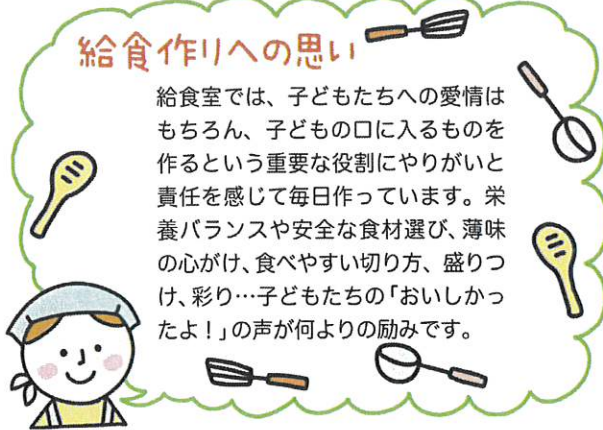
## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



## 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？ 春は新玉ねぎ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は柿にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根、みかんなどなど。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事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。

## 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事ができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
  - 楽しく食べる事ができた。
  - 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。
  - 毎日、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！

