



3月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 3月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	水	牛乳 かし	わかめごはん 肉じゃが もみのりあえ 高野豆腐の含め煮 厚揚げのみそ汁	牛こま切 高野豆腐 厚揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 大根 白菜 小葱	りんご かし	魚介類
2 16	木	牛乳 昆布 かし	パン かぼちゃスープ 2日豚肉のバーベキューソース焼 マカロニサラダ 16日鶏肉マーマレード焼 わかめとコンサラダ	ベーコン 2日豚肉(ひれ) 卵 16日鶏もも肉	ミニクワッサン 2日マカロニ	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ きゅうり 16日わかめ コーン(粒)	2日ヨーグルト バナナ かし 16日いよかん かし	いも類
3	金	牛乳 チーズ かし	ちらし寿司 魚ロッケ 果物 はなっこりーごまあえ ふのすまし汁	白身魚すり身 豆腐	米 ふ こんにやく	ごぼう 人参 しいたけ れんこん 玉葱 かんぴょう はなっこりー 菜の花	カルピス寒天 ひなあられ	魚介類
4 18	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 なら ほうれん草 小葱 キャベツ いよかん		いも類
6	月	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼 スパゲティサラダ 白菜スープ	鮭 卵 シーチキン ベーコン	スパゲティ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ コーン(クリーム)	りんご 昆布 かし	豆類 野菜類
7	火	牛乳 かし	🎉 ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)				いよかん かし	
8 22	水	牛乳 バナナ	パン 魚のごま焼 8日ピーナツあえ シチュー 22日ポテトサラダ 麻婆豆腐	白身魚 22日シーチキン 8日鶏ももこま切 22日卵 豚挽肉 豆 腐	テーブルロール じゃが芋	人参 玉葱 ごま 8日ほうれん草 キャベツ 22日きゅうり ねぎ なら	8日むしパン 22日おむすび	野菜類
9	木	牛乳 りんご	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 ミートボール甘煮 キャベツの塩昆布あえ	水煮大豆 ミートボール甘煮 油揚げ	米 こんにやく じゃが芋	人参 れんこん ごぼう キャベツ 玉葱 わかめ 小葱	きなこトースト	魚介類
10	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン れんこんサラダ スキムスープ 豆腐のハンバーグ(きのこソース) かぼちゃの甘煮	豆腐 合挽肉 シーチキン ベーコン	まるまるダース じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり えのきたけ しめじ かぼ ちゃ しいたけ キャベツ パセリ	オレンジジュース バナナ かし	種実類
11 25	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそペポテト キャベツのごまあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 ピーマン えのきたけ		豆類 野菜類
13	月	100%ジュース かし	わかめごはん 海の幸卵焼き 納豆あえ 豚汁	卵 豚こま切 かに風味かまぼこ ロースハム 納豆	米 じゃが芋 さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 玉葱 小葱	いよかん かし	野菜類
14	火	牛乳 かし	🎉 お別れ遠足(お弁当の日)				パック牛乳 ミニパン チーズ	
15	水	牛乳 かし	ゆかりごはん ちくわのいそ揚げ もみのりあえ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	ちくわ 卵 高野豆腐 豆腐	米 里芋	青のり ほうれん草 キャベツ 人参 小葱 大根 白菜 しめじ	りんご スルメ かし	野菜類
17	金	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 りんごいりコールスロー ししゃも	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししゃも	米 こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 ひじき キャベツ りんご きゅうり コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	種実類 野菜類
20	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 里芋の煮物 春雨のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐	米 里芋 春雨 じゃが芋	大根 きゅうり しょうが 人参 大根 ごぼう 小葱	いよかん かえりちりめん	
23	木	牛乳 かし	🎉 卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
24	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 中華風ローストポーク れんこんサラダ 春雨スープ	豚肉(ひれ) シーチキン	まるまるダース 春雨 じゃが芋	玉葱 れんこん パセリ 人参 きゅうり コーン(粒) キャベツ しいたけ	オレンジジュース バナナ かし	豆類 種実類

太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです



給食だより



昼間の日差しも暖くなり、春の訪れを感じる今日このごろです。今年度も残すところあと1か月になりました。はじめは慣れなかった給食も「おいしい」といって食べてくれ、とてもうれしく思います。進級、入学する子どもたちは期待に胸をふくらませているでしょう。そんな子どもたちの気持ちを受け止めながら、おいしい給食を作っていきたいと思います。

バランスの良い食事を心がけよう

『まごわやさしい』とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。近年家庭での食事内容をみても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減っているように感じています。『まごわやさしい』を取り入れた食事は、栄養バランスも良く、生活習慣病の予防につながる健康的な食事です。お味噌汁の具材などで取り入れることができます。積極的に食べるように心がけていきましょう。

ま・・・(豆製品) 畑の肉といわれる大豆は良質なたんぱく質を含み、体をつくりま

す。

ご・・・ごま(種実類) ビタミンやミネラル以外に良質なあぶらが含まれています。

わ・・・わかめ(海藻類) 豊富に含まれるミネラルは水分調整に働き、食物繊維は便通

をよくし、老廃物を排出してくれます。

や・・・野菜 ビタミン・食物繊維。旬の野菜を取り入れて、1日350g食べるこ

とを心がけましょう。

さ・・・魚(魚介類) たんぱく質や鉄分が豊富です。

し・・・しいたけ(キノコ類) しいたけは日光にあてることでビタミンDが豊富にな

り、骨を丈夫にする手助けをします。

い・・・いも類 ビタミンC・食物繊維が豊富です。

旬の食材 はなっこりー

中国では馴染みの深い野菜・サイシンとブロッコリーを合わせて作られた山口県産です。サイシンは花と花茎部分を食べる野菜で「花菜(はなな)」といい「はなな」と「ブロッコリー」を合わせて「はなっこりー」という名前をつけられました。はなっこりーはビタミン類やカルシウムなど栄養価の高い野菜です。ビタミンCは、ブロッコリーよりも多く含んでいると言われています。腸内環境を整える食物繊維なども含みます。ほんのり甘味があり、クセのない味です。葉や花から茎まで食べられます。さっと塩茹でをして和え物や炒め物など美味しいです。給食献立にも取り入れています。是非、ご家庭でも旬の食材はなっこりーを食べてみてくださいね。

