



3月

給食だより

木の実幼稚園

ご卒園おめでとうございます！

今月は年長組さんの卒園式があります。今まで給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。給食を作っていると覗きに来てくれたり、声をかけてくれたり…毎日楽しみにしてくれていました。返ってきた食缶をみると、ほとんど残り物がなくきれいに食べてくれていました。「おいしかったよ～」と伝えに来てくれることがすごく嬉しかったです。楽しく給食を作るのは、みんなからの言葉、笑顔のおかげです。本当にありがとうございました。

そして3月は、年長組さんのリクエスト給食を行っています。

担任の先生に、みんなの好きなもの、食べたいものを聞いてもらいました。たくさんリクエストを頂き、すべて入れたいところではありましたが、限りがありましたので、できる限り入れさせてもらいました。思い出に残る給食になればいいなと思います。今年度も給食提供にご理解、ご協力いただきありがとうございました。これからも「安全・安心でおいしい給食」をお届けします。来年度もよろしくお願い致します。



～レシピ紹介～

「鶏肉とじゃがいものバーベキュー焼き」

★材料（子供1人分）

※大人は子供の2倍量で考えています。

・鶏肉（もも肉）	65g
・じゃがいも	15g
◎ケチャップ	3.8g
◎ウスターソース	1.5g
◎トンカツソース	1.5g
◎砂糖	1.5g
◎おろしにんにく	0.05g



★作り方

- ①じゃがいもを食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ②鶏肉を一口大に切る。
- ③◎印の調味料を混ぜ、ソースを作る。
- ④じゃがいもと鶏肉にソースを絡める。
- ⑤10分～15分つけおく。
- ⑥160～170℃に予熱したオーブンで15～20分焼き、焼き目を付けたいときはそこから温度を200℃に上げて3分焼く。

オーブンがない場合は
フライパンで焼いてもOK！



ひな祭り(3/3)



3月3日はひな祭りです。

ひな祭りとは女の子のお祭りで、ひな人形をかざり、ひし餅や白酒、桃の花などを添える行事です。

ひな人形は、節分が終わり、立春（2月4日）頃から、遅くとも2月24日までに飾り付けるのが一般的と言われています。ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれて、子どもの健やかな成長を祝うために飾ります。

ひな祭りの行事食として、ひなあられやちらし寿司、縁起物のハマグリ、3月という季節の情緒（赤は桃、緑は草、白は雪）を現したひし餅などがあります。

3月3日（水）はひな祭りメニューになっています！
楽しみにしててください♪



年長組さんリクエストメニュー

リクエストを頂いたメニューには献立表に

ハートマーク（♡）をつけて表記しています。

どこかにみんなが選んでくれた大好きな給食メニューがあるかも！？楽しみに待っていてください☆



ハートフードクリエイツ株式会社
木の実幼稚園 担当調理師 佐藤朱莉

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
1月	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ツナとポテトのマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	豚肉、豆腐、昆布、かつおぶし ツナ 海苔 味噌、わかめ、薄揚げ、昆布、かつおぶし	白菜、しめじ、にんじん 玉ねぎ ほうれん草、にんじん 大根	精白米 春雨、サラダ油、てんさい糖 フライドポテト、マヨネーズ てんさい糖	料理酒、濃口醤油、みりん 食塩 濃口醤油	420 kcal 17.6 g 13.3 g 1.7 g	田作りのバリバリ煎餅 お茶	
2火	味噌ラーメン♡ しゅうまい いんげんのおかか和え 青りんごゼリー	豚肉 しゅうまい いんげん、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、青ねぎ にんじん	サラダ油、中華麺、ごま油 てんさい糖 青りんごゼリー	中華味、濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	413 kcal 16.2 g 6.4 g 1.4 g	バタークッキー オレンジジュース	
3水	ちらし寿司 花形五目しんじょ 小松菜のボン酢和え ずまし汁 ひなあられ	錦糸卵、海苔、たらこ、ゆめかき 花形五目しんじょ、昆布、かつおぶし 薄揚げ 昆布、かつおぶし	干し椎茸、さやえんどう、にんじん 小松菜 糸みつば、えのき	精白米、てんさい糖 てんさい糖 花魁 ひなあられ	米酢、食塩 みりん、食塩、うすくちしょうゆ ボン酢 薄口醤油、みりん、食塩	360 kcal 12.7 g 4.0 g 2.2 g	ココナッツサブレ ラムネ カルピスジュース	
4木	ご飯 鰯のごまみそ焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の白和え ずまし汁	鰯、赤味噌 豆腐 昆布、かつおぶし	レモン ほうれん草、にんじん えのき、青ねぎ、しめじ	精白米 てんさい糖、白ごま さつま芋、てんさい糖 板こんにゃく、白ごま、てんさい糖	みりん、料理酒 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	402 kcal 18.1 g 7.1 g 1.7 g	ばりんこ マシュマロ りんごジュース	
5金	カレーライス♡ ごぼうサラダ ポテトのチーズ焼き 二郎丼	豚肉 ツナ ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、にんじん にんじん、ごぼう、コーン 玉ねぎ いちご	精白米、サラダ油、じゃが芋 白ごま、てんさい糖 フライドポテト	にんにく、カレールウ 薄口醤油、米酢 食塩	432 kcal 11.7 g 11.8 g 1.9 g	動物ビスケット オレンジジュース	
8月	ご飯 スタミナ炒め 大根と胡瓜のナムル 卵のとろみスープ オレンジ	豚肉 たまご	にら、にんじん、玉ねぎ、ちやし 胡瓜、大根、にんじん にんじん オレンジ	精白米 サラダ油、ごま油、てんさい糖、白ごま ごま油、白ごま、てんさい糖 ごま油、片栗粉	にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	384 kcal 13.1 g 9.8 g 1.2 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース	
9火	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのソテー 小松菜のマヨサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、しめじ、トマト ブロッコリー、玉ねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、にんじん、コーン	精白米 てんさい糖、オリーブ油、じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩 にんにく、食塩、濃口醤油 食塩	405 kcal 13.2 g 11.4 g 2.0 g	あんぱんまん煎餅 ラムネ りんごジュース	
10水	お弁当日							カルシウムウエハース マシュマロ オレンジジュース
11木	ご飯 鶏の香草焼き きのこのソテー 豆腐サラダ ポトフ	鶏肉 ベーコン 豆腐 ウィンナー	エリンギ、しめじ、えのき 胡瓜、にんじん、コーン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	精白米 オリーブ油 じゃが芋	にんにく、食塩、バジル 食塩、こしょう 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	412 kcal 17.7 g 15.6 g 2.1 g	オレンジケーキ お茶	
12金	ご飯 ずき焼き風煮 星型ポテト♡ 大根サラダ 味噌汁	豚肉、焼き豆腐 白みそ ツナ 味噌、わかめ、昆布、かつおぶし	白菜、にんじん、白ねぎ、ごぼう 大根、胡瓜、コーン しめじ	精白米 糸こんにゃく、てんさい糖、サラダ油 星型ポテト、サラダ油 麩	みりん、料理酒、濃口醤油 薄口醤油、米酢 青じそドレッシング	402 kcal 15.7 g 10.8 g 2 g	きな粉餅 ラムネ カルピスジュース	
15月	ロールパン チキンカツ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ♡ コーンクリームスープ♡	チキンカツ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー、にんじん コーン、玉ねぎ	ロールパン サラダ油 じゃが芋、サラダ油 てんさい糖、調合サラダ油	とんかつソース、ケチャップ パセリ、食塩、にんにく、コンソメ 濃口醤油、米酢 シチューミックスクリーム、コンソメ、パセリ、食塩	366 kcal 15.7 g 16.1 g 2.1 g	ハッピーターン マシュマロ りんごジュース	
16火	わかめご飯♡ 鰯の塩焼き 切り干し大根のサラダ ずまし汁 りんご♡	炊き込みわかめ 鯖 白みそ 昆布、かつおぶし	切干しだいこん、胡瓜、にんじん しめじ、ほうれん草、青ねぎ りんご	精白米 てんさい糖、マヨネーズ	食塩 薄口醤油、みりん、食塩	412 kcal 14.6 g 14.9 g 1.7 g	ホームパイ オレンジジュース	
17水	キャロットライス 豚肉のカレー炒め マッシュポテト キャンディチーズ♡ ミネストローネ	豚肉 キャンディチーズ ベーコン	にんじん ちやし、にんじん、ピーマン、しめじ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	精白米 サラダ油、てんさい糖 じゃが芋 オリーブ油	コンソメ、食塩 食塩、濃口醤油、料理酒、カレー粉 食塩、こしょう、パセリ	398 kcal 14 g 10.5 g 2.0 g	マシュマロサンド お茶	
18木	ご飯 唐揚げ♡ 全メニュー 年長リクエスト日 コーンサラダ♡ 味噌汁♡ フルーツゼリー♡	鶏肉 味噌、わかめ、薄揚げ、昆布、かつおぶし	胡瓜、にんじん、コーン 大根、青ねぎ みかん、パイナップル	精白米 片栗粉、サラダ油 てんさい糖	にんにく、生姜、濃口醤油、料理酒 青じそドレッシング アガー	437 kcal 17.3 g 14.0 g 1.5 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース	
19金	午前保育							
20土	卒園式							
22月	ご飯 鮭の照り焼き スマイルポテト 白菜と竹輪のおかか和え 味噌汁	鮭 竹輪、かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし	白菜 にんじん、玉ねぎ、小松菜	精白米 片栗粉 スマイルポテト、サラダ油 てんさい糖	濃口醤油、みりん 濃口醤油	384 kcal 18.5 g 6.7 g 1.8 g	ツナトースト お茶	
23火	ご飯 花形豆腐ハンバーグ キャベツとウィンナーのソテー マカロニサラダ ずまし汁	ハンバーグ ウィンナー ツナ 豆腐、昆布、かつおぶし	キャベツ にんじん、胡瓜 青ねぎ	精白米 サラダ油 マカロニ、マヨネーズ じゃが芋	ケチャップ 食塩 食塩 薄口醤油、みりん、食塩	401 kcal 14.9 g 11.6 g 1.8 g	雪の信 りんごジュース	
24水	終業式							

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	402kcal	15.4g	10.9g	1.8g

[月間栄養価一覧表]

2021年 3月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の实幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、ツナとポテトのマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	375.90	420	17.6	13.3	55.0	1.7
2	火	味噌ラーメン、しゅうまい、いんげんのおかか和え、青りんごゼリー	428.00	413	16.2	6.4	69.8	1.4
3	水	ちらし寿司、花形五目しんじょ、小松菜のポン酢和え、すまし汁 ひなあられ	354.35	360	12.7	4.0	66.3	2.2
4	木	ご飯、鯖のごまみそ焼き、さつま芋のレモン煮、ほうれん草の白和え すまし汁	359.10	402	18.1	7.1	62.4	1.7
5	金	カレーライス、ごぼうサラダ、ポテトのチーズ焼き、二郎苺	317.55	432	11.7	11.8	67.8	1.9
8	月	ご飯、スタミナ炒め、大根と胡瓜のナムル、卵のとろみスープ オレンジ	363.15	384	13.1	9.8	57.0	1.2
9	火	ご飯、鶏肉のトマト煮、ブロッコリーのソテー、小松菜のマヨサラダ コンソメスープ	399.36	405	13.2	11.4	59.7	2.0
11	木	ご飯、鶏の香草焼き、きのこのソテー、豆腐サラダ、ポトフ	350.67	412	17.7	15.6	48.2	2.1
12	金	ご飯、すき焼き風煮、星型ポテト、大根サラダ、味噌汁	388.40	402	15.7	10.8	57.7	2.0
15	月	ロールパン、チキンカツ、ジャーマンポテト、ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	327.72	366	15.7	16.1	40.1	2.1
16	火	わかめご飯、鯖の塩焼き、切り干し大根のサラダ、すまし汁 りんご	330.40	412	14.6	14.9	51.9	1.7
17	水	キャロットライス、豚肉のカレー炒め、マッシュポテト キャンディチーズ、ミネストローネ	353.98	398	14.3	10.5	58.6	2.0
18	木	ご飯、唐揚げ、コーンサラダ、味噌汁、フルーツゼリー	397.98	437	17.3	14.0	56.7	1.5
22	月	ご飯、鮭の照り焼き、スマイルポテト、白菜と竹輪のおかか和え、味噌汁	336.85	384	18.5	6.7	58.7	1.8
23	火	ご飯、花形豆腐ハンバーグ、キャベツとウインナーのソテー マカロニサラダ、すまし汁	325.88	401	14.9	11.6	56.5	1.8
期間内の合計			5409.29	6028	231.3	164.0	866.4	27.1
動物性脂質比率 47.93 % 一日あたりの平均			360.62	402	15.4	10.9	57.8	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
充足率			0.0	99.3	108.5	93.2	95.1	105.9