



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！

今年度も残すところ後ひと月となりました。子供たちはそれぞれ卒園や進級を迎えますね。コロナ禍の中でも1年間のさまざまな行事や活動を通して心も体も大きく成長し、たくさんの思い出を作れたと思います。笑顔で給食の時間を楽しんでくれている姿や、「おいしかったよ。」の声はとても嬉しく、給食室の励みにもなりました。これからも、子どもたちの喜ぶ姿を想像しながら、みんなが笑顔になれる美味しい給食を作り続けられるよう尽力してまいります。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ひ致します。



### ～給食を通して学んだことを振り返ろ

う～

今年度の給食もあとわずかですね。思い出に残っている給食はいくつあるでしょうか？この1年でたくさん食べてきた給食を通してみなさんが学んだことを振り返ってみましょう。

#### ♡ 「いただきます」と「ごちそうさま」。きちんと出来ましたか？

食べ物やそれに関わる人たちに感謝の気持ちをもって挨拶できるといいですね。



#### ♡ よく噛んで食べられましたか？

よく噛むことは脳の働きを良くしたり、消化を助けたり、虫歯や肥満を防ぐ効果があります。

#### ♡ 食材や料理の名前はわかりましたか？

にんじん、玉ねぎなど野菜の名前、カレーライス、ハンバーグなど料理の名前は言えるでしょうか。

#### ♡ 行事食など食文化を知ることはできましたか？

お正月、七夕、ハロウィン、クリスマスなど、給食が季節ごとの行事を知るきっかけになると嬉しいです。

#### ♡ 残さず食べられましたか？

苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。バランスよく食べられるよう頑張りましょう。



## ひな祭り(3/3)



3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」とも言い、女の子の幸せと健康を祈る大切な伝統行事です。「ひな人形」には、病気をせずに元気に育ててほしいという願いが込められています。また、一緒に飾る「ひしもち」にも3つの色にそれぞれ意味があります。

赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新しい芽を表し、「桃の花が咲く頃には雪も溶け、緑の芽が見え始める…」というふうに、季節の移ろいと春を待ち焦がれる楽しみを表しています。



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 丸井学宜

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(火)	ご飯			精白米		460 kcal	ハーベスト 卵ポーロ カルピスジュース	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,ピーマン,トマト缶	てんさい糖,オリーブ油	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	18.5 g		
	星型ポテト			星型ポテト,サラダ油		14.4 g		
	いんげんごま和え	いんげん	にんじん	てんさい糖,白ごま	濃口醤油	1.8 g		
	味噌汁	豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	青ねぎ					
2(水)	ご飯			精白米		374 kcal	バナナクレープ お茶	
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	バジル,食塩	15.0 g		
	さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋,てんさい糖		8.4 g		
	ブロッコリーさっぱり和え		ブロッコリー,にんじん,コーン	てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,米酢	1.4 g		
	コンソメスープ	ウインナー	レタス,玉ねぎ		コンソメ,食塩,パセリ			
3(木)	ちらし寿司	錦糸卵,たら(てんぷ),海苔	にんじん,干し椎茸,さやえんどう	精白米,てんさい糖	米酢,食塩,濃口醤油,料理酒	308 kcal	ホームパイ りんごジュース	
	花形五目しんじょ	花形しんじょ,昆布,かつおぶし		てんさい糖	みりん,淡口醤油,食塩	13.0 g		
	小松菜おなかポン酢和え	薄揚げ,かつおぶし	小松菜	てんさい糖	ポン酢	3.1 g		
	若竹汁	わかめ,昆布,かつおぶし	たけのこ,糸みつば		淡口醤油,みりん,食塩	2.0 g		
	ひなあられ				ひなあられ			
4(金)	お 弁 当 日							あんぱんまん煎餅 マシュマロ オレンジジュース
7(月)	ご飯			精白米		416 kcal	ミレービスケット ラムネ カルピスジュース	
	ブルコギ	牛肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	てんさい糖,白ごま,ごま油,片栗粉	みりん,濃口醤油,料理酒,生姜,にんにく	16.9 g		
	春雨サラダ	ロースハム	胡瓜	春雨,てんさい糖,ごま油	濃口醤油,米酢	9.8 g		
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				1.7 g		
	かきたま汁	たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,えのき,青ねぎ	片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩			
8(火)	菜飯			精白米	菜飯	350 kcal	こつぶっこ りんごジュース	
	鯖のごまみそ焼き	鯖,赤味噌		てんさい糖,白ごま	みりん,料理酒	17.4 g		
	南瓜の煮物	昆布,かつおぶし	南瓜	てんさい糖	淡口醤油,みりん	7.0 g		
	白菜ゆかり和え		白菜,にんじん,胡瓜		ゆかり,食塩	1.0 g		
	すまし汁	豆腐,薄揚げ,昆布,かつおぶし	青ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩			
9(水)	ご飯			精白米		477 kcal	ココナッツサブレ マシュマロ オレンジジュース	
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ,昆布,かつおぶし		てんさい糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	17.6 g		
	もやしといんげんの和風炒め	いんげん	もやし,しめじ	サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	15.0 g		
	きゅうりと竹輪のマヨ和え	竹輪	胡瓜,にんじん	マヨネーズ	食塩	2.2 g		
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	オリーブ油	食塩,にんにく,コンソメ,パセリ			
10(木)	黒糖ロールパン			黒糖/パン		392 kcal	おなかとおしこのおにぎり お茶	
	ミンチカツ	ミンチカツ		サラダ油	とんかつソース	13.9 g		
	きのこアスパラのソテー		アスパラガス,エリンギ,しめじ,玉ねぎ	サラダ油	食塩,こしょう,濃口醤油	18.2 g		
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ,にんじん	てんさい糖,サラダ油	食塩,米酢	2.1 g		
	にんじんポタージュ	牛乳	人参,玉ねぎ		シチューミクスクリーム,コンソメ,パセリ			
11(金)	鶏肉と大豆のカレーライス	鶏肉,大豆	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールー	459 kcal	ハッピーターン 卵ポーロ カルピスジュース	
	ポテトのチーズ焼き	ウインナー,チーズ	玉ねぎ	フレンチポテト	食塩	12.8 g		
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん,コーン	てんさい糖,白ごま	淡口醤油,米酢	15.2 g		
	いちご		いちご			2.1 g		
14(月)	ご飯			精白米		431 kcal	リッツ マシュマロ りんごジュース	
	鯖の生姜煮	鯖,昆布		てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	17.8 g		
	松風焼き	鶏むね肉,豆腐,味噌,青のり	玉ねぎ	片栗粉,てんさい糖,白ごま	みりん,料理酒	15.1 g		
	ほうれん草のごま酢和え		ほうれん草,にんじん	てんさい糖,白ごま	濃口醤油,米酢	1.9 g		
	すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩			
15(火)	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ	中華麺,てんさい糖,ごま油	にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,食塩	427 kcal	りんごケーキ お茶	
	春巻き	三角春巻き		サラダ油		15.9 g		
	チンゲン菜甘酢和え	ロースハム	チンゲン菜,えのき	てんさい糖	淡口醤油,米酢	7.5 g		
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	1.8 g		
16(水)	ご飯			精白米		428 kcal	マリービスケット ラムネ カルピスジュース	
	鶏の甘辛煮	鶏肉,昆布,かつおぶし	れんこん,にんじん	さつま芋,てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒	18.9 g		
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	10.1 g		
	大根とひじきのドレッシング和え	ひじき	大根,にんじん	てんさい糖,サラダ油	淡口醤油,米酢,食塩	1.8 g		
	すまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,玉ねぎ,薄揚げ		淡口醤油,みりん,食塩			
17(木)	キャロットライス		にんじん	精白米	コンソメ,食塩	475 kcal	ビスコ ラムネ カルピスジュース	
	かぼちゃグラタン	鶏肉,調製豆乳,チーズ	南瓜,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	マカロニ,サラダ油,米粉	食塩,こしょう,パセリ	13.4 g		
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		8.9 g		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	1.9 g		
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ,玉ねぎ		コンソメ,食塩,パセリ			
18(金)	午 前 保 育 (預かり保育無し)							
19(土)	卒 園 式							
21(月)	春 分 の 日							
22(火)	ご飯			精白米		371 kcal	源氏パイ りんごジュース	
	豚肉の生姜焼き	豚肉	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	20.3 g		
	大根とツナの炒めもの	ツナ	大根	サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	7.3 g		
	豆腐サラダ	豆腐	えだまめ,にんじん		和風胡麻醤油ドレッシング	1.9 g		
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜					
23(水)	ご飯			精白米		473 kcal	おにぎりせんべい オレンジジュース	
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	てんさい糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	19.1 g		
	リヨネーズポテト	ウインナー,パルメザンチーズ	玉ねぎ,にんじん	じゃが芋,サラダ油	食塩,こしょう,にんにく,パセリ	16.9 g		
	もやしのレモン和え	かまぼこ	もやし,胡瓜,レモン	てんさい糖	みりん,淡口醤油	1.8 g		
	コーンクリームスープ	調製豆乳	コーン,玉ねぎ		シチューミクスクリーム,コンソメ,食塩,パセリ			
24(木)	終 業 式 (午前保育) (預かり保育無し)							

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	419kcal	16.1g	11.2g	1.8g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2022年 3月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

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	食塩相当量 g		
1	火	ご飯、鶏肉のトマト煮、星型ポテト、いんげんごま和え、味噌汁	359.65	460	18.5	14.4	1.8		
2	水	ご飯、鮭のパン粉焼き、さつま芋のレモン煮、ブロッコリーさっぱり和え コンソメスープ	335.06	374	15.0	8.4	1.4		
3	木	ちらし寿司、花形五目しんじょ、小松菜おかかポン酢和え、若竹汁 ひなあられ	299.70	308	13.0	3.1	2.0		
7	月	ご飯、ブルコギ、春雨サラダ、キャンディチーズ、かきたま汁	342.30	416	16.9	9.8	1.7		
8	火	菜飯、鯖のごまみそ焼き、南瓜の煮物、白菜ゆかり和え、すまし汁	345.94	350	17.4	7.0	1.0		
9	水	ご飯、豆腐ハンバーグ、もやしといんげんの和風炒め きゅうりと竹輪のマヨ和え、ミネストローネ	445.85	477	17.6	15.0	2.2		
10	木	黒糖ロールパン、ミンチカツ、きのこアスパラのソテー キャベツとツナのサラダ、にんじんポタージュ	422.01	392	13.9	18.2	2.1		
11	金	鶏肉と大豆のカレーライス、ポテトのチーズ焼き、ごぼうサラダ、いちご	315.86	459	12.8	15.2	2.1		
14	月	ご飯、鯖の生姜煮、松風焼き、ほうれん草のごま酢和え、すまし汁	360.90	431	17.8	15.1	1.9		
15	火	醤油ラーメン、春巻き、チンゲン菜甘酢和え、青りんごゼリー	479.91	427	15.9	7.5	1.8		
16	水	ご飯、鶏の甘辛煮、オムレツ、大根とひじきのドレッシング和え、すまし汁	396.32	428	18.9	10.1	1.8		
17	木	キャロットライス、グラタン、スマイルポテト、ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	407.03	475	13.4	8.9	1.9		
22	火	ご飯、豚肉の生姜焼き、大根とツナの炒めもの、豆腐サラダ、味噌汁	365.78	371	20.3	7.3	1.9		
23	水	ご飯、鶏の照り焼き、リヨネーズポテト、もやしのレモン和え コーンクリームスープ	376.71	473	19.1	16.9	1.8		
期間内の合計			5207.98	5869	225.5	157.0	25.6		
動物性脂質比率 43.38 %			一日あたりの平均		372.00	419	16.1	11.2	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率		0.0	103.5	113.4	95.7	105.9