



給食だより

木の实幼稚園

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。月が経つごとに返ってきた食缶は、ほとんど残り物がなくきれいに食べてくれていました。またおかわりもたくさんしてくれて、「おいしかったよ～」と伝えに来てくれて、すごく嬉しかったです。楽しく給食を作れるのは、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。わくわく楽しい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。



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(金)はひな祭りメニューになっています！
楽しみにしてください♪

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☆

食事マナーの基本

～おいしく楽しく食べよう～



☆姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて背筋をまっすぐ伸ばします。そうすると食べ物の消化もよくなります。

☆他の人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をするると他の人の迷惑になるので、気をつけましょう。

☆食器をきちんと持とう

お茶碗やおはしをきちんと持ちましょう。食べこぼしを防ぎ、食べやすくなります。見た目もきれいになります。

☆感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作る上で関わった人、命あるものを頂くという感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



ハートスフードクリエーツ株式会社

木の实幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏



3月献立表

2023年

木の栄養情報

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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 (水)	ロールパン			ロールパン		358 kcal	ちりめん梅おにぎり	
	ミンチカツ	ミンチカツ		サラダ油	とんかつソース	10.9 g	お茶	
	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	15.8 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	2.0 g		
	にんじんポタージュ	牛乳	人参, 玉ねぎ		シチュー・ミクスクリューム, コンソメ, パセリ			
2 (木)	ご飯			精白米		360 kcal	ほたば焼	
	鶏の甘辛煮	鶏もも肉, いんげん, 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	14.8 g	カルピスジュース	
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	8.6 g		
	キャベツのひじきのサラダ	ひじき	キャベツ, にんじん		青じそドレッシング	1.8 g		
	味噌汁	豆腐, 味噌, 昆布, かつおぶし	えのき					
3 (金)	ちらし寿司	錦糸卵, てんぷら, 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, みりん, 料理酒	388 kcal	ひなまつりカップケーキ	
	花形五目しんじょ	五目しんじょ, 昆布, かつおぶし		てんさい糖, 片栗粉	みりん, 淡口醤油, 食塩	12.7 g	お茶	
	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	8.2 g		
	茗茶汁	わかめ, 昆布, かつおぶし	だけのこ, 糸みつば		淡口醤油, みりん, 食塩	2.4 g		
	ひなあられ				ひなあられ			
6 (月)	ご飯			精白米		403 kcal	リッツ	
	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, 料理酒, 食塩	17.7 g	ラムネ	
	大根とツナの炒めもの	ツナ	大根, にんじん	てんさい糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒, 食塩	12.2 g	りんごジュース	
	きゅうりと竹輪のマヨ和え	竹輪	胡瓜	マヨネーズ	食塩	2.3 g		
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ					
7 (火)	ご飯			精白米		447 kcal	ムーンライト	
	鶏の生焼き	鶏		てんさい糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, 生姜	19.9 g	オレンジジュース	
	松風焼き	鶏ひき肉, 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	15.2 g		
	ほうれん草のあえ物		ほうれん草, にんじん	てんさい糖	濃口醤油, 米酢, 食塩	1.9 g		
	ずまし汁	昆布, かつおぶし	しめじ	里芋	淡口醤油, みりん, 食塩			
8 (水)	お弁当日							ミレービスケット カルピスジュース
9 (木)	ご飯			精白米		341 kcal	ハッピーターン	
	鮭の香草マヨ焼き	鮭		マヨネーズ	バジル, 食塩	17.9 g	マシュマロ	
	もやしのリモン和え		もやし, 胡瓜, しももん	てんさい糖	みりん, 淡口醤油	8.1 g	りんごジュース	
	きんぴらごぼう	昆布, かつおぶし	ごぼう, にんじん	糸こんにゃく, てんさい糖, ごま油	濃口醤油, みりん	1.9 g		
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	切干しだいこん, 玉ねぎ					
10 (金)	鶏肉と大豆のカレーライス	鶏もも肉, 大豆	玉ねぎ, にんじん	精白米, じゃが芋, サラダ油	にんにく, カレールウ	516 kcal	型抜きケーキ	
	コロッケ			コロッケ, サラダ油	とんかつソース	13.1 g	お茶	
	コーンサラダ		コーン, にんじん, アスパラガス		塩煎胡麻ドレッシング	15.4 g		
	バナナ		バナナ			2.5 g		
	ひじきご飯	ひじき, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし	にんじん	精白米, てんさい糖, サラダ油	淡口醤油, みりん, 料理酒	395 kcal	ココナッツアップレ	
13 (月)	鶏のごまみそ焼き	鶏, 赤味噌		てんさい糖, 白ごま	みりん, 料理酒	18.1 g	フルーツラムネ	
	さつま芋の一口天ぷら			さつま芋, 薄力粉, 片栗粉, サラダ油	食塩	9.9 g	オレンジジュース	
	白菜のゆかり和え		白菜, 胡瓜		ゆかり	1.2 g		
	ずまし汁	豆腐, 昆布, かつおぶし	しめじ		淡口醤油, みりん, 食塩			
	親子丼	鶏もも肉, たまご, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, 青ねぎ	精白米, てんさい糖, サラダ油, 片栗粉	濃口醤油, みりん, 料理酒, 食塩	378 kcal	お麩ラスク	
14 (火)	リヨネーズポテト	ウインナー, 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	16.4 g	お茶	
	小松菜とおじゃこのポン酢和え	ちりめんじゃこ	小松菜	てんさい糖	ポン酢	10.3 g		
	いちご		いちご			1.6 g		
	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜	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	242 kcal	人参おにぎり	
	もやし中華炒め		もやし, ビーマン, しめじ	サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒, 中華味	9.6 g	お茶	
15 (水)	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	2.9 g		
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	1.5 g		
	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		470 kcal	プリンアラモード	
	ハンバーグ	ハンバーグ		てんさい糖	ケチャップ, ウスターソース	15.3 g	お茶	
	スマイルポテト			スマイルポテト, サラダ油		15.9 g		
16 (木)	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー, にんじん, コーン		塩煎胡麻ドレッシング	2.1 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	てんさい糖, オリーブ油	ケチャップ, 食塩, コンソメ, パセリ, にんにく			
	午館保育 (預かり保育なし)							
	卒業式							
	春分の日							
22 (水)	ご飯			精白米		340 kcal	聖食べよ	
	ブルコギ	牛肉	白菜, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン	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	12.4 g	ちょぼちょぼ	
	春雨サラダ	ローソクハム	胡瓜	春雨, てんさい糖, ごま油	濃口醤油, 米酢	9.0 g	カルピスジュース	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				1.4 g		
	中華スープ		小松菜, にんじん, えのき	ごま油	淡口醤油, 薄口醤油, 食塩, 中華味			
23 (木)	ご飯			精白米		414 kcal	動物ビスケット	
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	玉ねぎ, しめじ, グリンピース, 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	14.8 g	りんごジュース	
	ブロッコリーさっぱり和え		ブロッコリー, にんじん	てんさい糖, サラダ油	濃口醤油, 米酢	13.6 g		
	ダブルポテトサラダ	ツナ	胡瓜	じゃが芋, さつま芋, マヨネーズ	食塩	1.9 g		
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ, コーン		シチュー・ミクスクリューム, コンソメ, 食塩, パセリ			
24 (金)	終業式 (預かり保育なし)							

※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	389kcal	14.9g	11.2g	1.9g

[月間栄養価一覧表]

2023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	水	ロールパン, ミンチカツ, きのことアスパラのソテー, ごぼうサラダ にんじんポタージュ	345.59	358	10.9	15.8	2.0		
2	木	ご飯, 鶏の甘辛煮, オムレツ, キャベツのひじきのサラダ, 味噌汁	358.81	360	14.8	8.6	1.8		
3	金	ちらし寿司, 花形五目しんじょ, ポテトのチーズ焼き, 若竹汁, ひなあられ	308.20	388	12.7	8.2	2.4		
6	月	ご飯, 豆腐ハンバーグ, 大根とツナの炒めもの, きゅうりと竹輪のマヨ和え 味噌汁	364.29	403	17.7	12.2	2.3		
7	火	ご飯, 鯖の生姜煮, 松風焼き, ほうれん草あえ物, すまし汁	361.78	447	19.9	15.2	1.9		
9	木	ご飯, 鮭の香草マヨ焼き, もやしのレモン和え, きんぴらごぼう, 味噌汁	323.65	341	17.9	8.1	1.9		
10	金	鶏肉と大豆のカレーライス, コロッケ, コーンサラダ, パナナ	370.25	516	13.1	15.4	2.5		
13	月	ひじきご飯, 鯖のごまみそ焼き, さつま芋の一口天ぷら, 白菜ゆかり和え すまし汁	355.92	395	18.1	9.9	1.2		
14	火	親子丼, リヨネーズポテト, 小松菜とおじゃこのボン酢和え, いちご	220.86	378	16.4	10.3	1.6		
15	水	醤油ラーメン, もやし中華炒め, 豆腐サラダ, オレンジゼリー	385.41	242	9.6	2.9	1.5		
16	木	わかめご飯, ハンバーグ, スマイルポテト, ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	381.14	470	15.3	15.9	2.1		
22	水	ご飯, プルコギ, 春雨サラダ, キャンディチーズ, 中華スープ	323.36	340	12.4	9.0	1.4		
23	木	ご飯, 鶏肉のトマト煮, ブロッコリーさっぱり和え, ダブルポテトサラダ コーンクリームスープ	385.81	414	14.8	13.6	1.9		
期間内の合計			4485.07	5052	193.6	145.1	24.5		
動物性脂質比率 46.93 %			一日あたりの平均		345.01	389	14.9	11.2	1.9
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	102.4	104.2	105.7	190.0