



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7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 15	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー 果物 1日かぼちゃ甘煮 15日 <u>うずら煮豆</u>	油揚げ ベーコン 15日うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 えのきたけ ピーマン 小葱 1日かぼちゃ		魚介類
3	月	牛乳 かし	おすし <u>魚のコンクリーム焼き</u> 果物(いちご) ブロッコリーごまあえ ふのすまし汁	鮭 豆腐	米 ふ こんにやく	ごぼう 人参 しいたけ 玉葱 かんぴょう 菜の花 ブロッコリー 三つ葉 いちご	カルピス寒天 ひなあられ	肉類
4	火	牛乳 かし	お別れ遠足(お弁当の日)					
5 19	水	5日ヨーグルト かし 19日牛乳 パナナ	<u>わかめごはん</u> 納豆あえ みそ汁 5日 <u>大豆の五目煮</u> 19日筑前煮	納豆 ロースハム 豆腐 5日水煮大豆 19日鶏ももこま切	米 じゃが芋 こんにやく 19日里芋	人参 ごぼう れんこん ほうれん草 白菜 大根 キャベツ 小葱	5日りんご かし 19日 きなこトースト	魚介類
6	木	牛乳 みかん	パン <u>豆腐のハンバーグ(まのこソース)</u> マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 <u>春雨スープ</u>	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	コッペパン じゃが芋 春雨	人参 えのきたけ 玉葱 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ かぼちゃ もやし	<u>おむすび</u>	種実類
7 21	金	牛乳 昆布 かし	<u>根菜カレーライス</u> ししゃも <u>ドレッシングサラダ</u> 7日 <u>うずら煮豆</u> 21日ひじきと大豆の煮物	牛こま切 ししゃも 7日うずら豆 21日水煮大豆 油揚げ	米 じゃが芋 さつまいも 21日こんにやく	ひじき 人参 れんこん キャベツ きゅうり トマト みかん(缶詰)	オレンジジュース パナナ かし	野菜類 豆類
8 22	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 野菜のおかかあえ 果物	ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン えのきたけ キャベツ ほうれん草		魚介類
10	月	牛乳 かし かえりちりめん	<u>とうもろこしごはん</u> <u>魚みぞれ煮</u> けんちん汁 もみのりあえ ミートボール甘煮	白身魚/青魚 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう のり 大根 玉葱 小葱 しょうが	みかん 昆布 かし	種実類
11	火	100%ジュース かし	パン <u>鶏肉のクラッカー焼き</u> 里芋の煮物 <u>スパゲティサラダ</u> <u>かぼちゃスープ</u>	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン 里芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ しいたけ もやし	りんご かし かえりちりめん	豆類 野菜類
12	水	牛乳 オレンジ	<u>ゆかりごはん</u> 肉じゃが 高野豆腐含め煮 キャベツ塩昆布あえ きのこ入かき卵スープ	牛こま切 高野豆腐 卵	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ 人参 玉葱 しいたけ ごぼう にら えのきたけ しめじ	むしパン	魚介類
13	木	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ <u>シチュー</u>	白身魚 厚揚げ シーチキン 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 ごま パセリ	ヨーグルト パナナ かし	野菜類
14	金	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
17	月	牛乳 かし	<u>しろごはん</u> <u>海の幸卵焼き</u> 豚汁 こんにやくの煮物 切干大根のあえもの	かに風味フレーク 卵 豚こま切 厚揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき 人参 切干大根 きゅうり ほうれん草 大根 玉葱 白菜 小葱	りんご かし	野菜類
18	火	牛乳 かし	パン <u>ちくわのいそべ揚げ</u> <u>ポテトサラダ</u> <u>かぶいりビーンズスープ</u>	ちくわ シーチキン 水煮大豆 卵 ベーコン	まるパン じゃが芋	きゅうり 人参 かぶ 玉葱 セロリ パセリ キャベツ 青のり	みかん かし	種実類
24	月	牛乳 かし	食育の日 卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
25	火	牛乳 かし	パン <u>魚の香草焼き</u> 白菜とリンゴのサラダ <u>キャベツスープ</u>	鮭	ミニ牛乳パン じゃが芋	白菜 りんご きゅうり キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン(クリーム)	いよかん かし	豆類 野菜類

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



みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

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。

2月の食育の日(げんきくんのリクエストメニュー)を紹介

～ メニュー ～

親子丼・けんちん煮・はるさめの和え物・ブロッコリー
・かぼちゃのみそ汁・りんごケーキ(午後のおやつ)

人気メニューの親子丼、みそ汁にしました。

おやつりんごケーキにはスライスしたりんごをたっぷり入れています。

子どもたちは『いいにおい〜』、『おいしかった〜!』

と喜んでくれて、よく食べました。

