

2024年3月給食献立表

りとせ機本こども園

日	曜	昼 食	午前おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1	金	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ブロッコリーのごまあえ 菜の花のすまじ汁 いちごのゼリー	たべっこペイピー	・たまご・えび・桜でんぶ ・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・花麩・ひなあられ・薄力粉 ・片栗粉	・人参・しいたけ・スナップエンドウ ・ブロッコリー・菜の花・レモン果汁	牛乳 ひなあられ いちごジャム クッキー
2	土	炊きこみチャーハン ほうれん草の白和え 鶏肉と大根のスープ	ハイハインせんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・精白米・油・こんにゃく ・砂糖・ごま	・長ねぎ・にんにく・ほうれん草 ・えのき・人参・大根・小松菜	牛乳 ピスコ
4	月	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ボテトサラダ 白菜とかぼこの清汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・ツナ缶・かまぼこ ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖 ・じゃが芋・マヨネーズ ・マカロニ	・なす・玉ねぎ・人参・ビーマン・白菜 ・わかめ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
5	火	ご飯 ひじきの卵焼き さつま芋のリゾ煮 もやしの味噌汁 バナナ	オレンジゼリー	・たまご・鶏肉・焼き竹輪 ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・さつま芋	・玉ねぎ・ひじき・りんご・レモン果汁 ・もやし・小松菜・しめじ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
6	水	みそラーメン しゅうまい 青菜のごまあえ 牛乳ゼリー	ミレーピスケット	・豚肉・豆腐・おから ・牛乳・ゼラチン	・中華めん・ごま油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ごま・ミレーピスケット ・食パン・パター	・にら・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・ねぎ・生姜・ほうれん草 ・人参・えのき	牛乳 シュガートースト
7	木	ご飯 さわらの竜田揚げ 大豆の五目サラダ かぶとキャベツの味噌汁 りんご	小魚せんべい	・さわら・大豆水煮缶詰 ・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・マヨネーズ ・コーンフレーク	・生姜・人参・ひじき・さいやんげん ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・りんご ・みかん缶・もも缶・パイント缶	牛乳 おやつパフェ
8	金	ロールパン 豆腐の煮込みハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ 白菜のスープ いよかん	たべっこペイピー	・豆腐・鶏肉・鶏肉・牛乳 ・ツナ缶・ベーコン・たまご ・クリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・油・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・人参・キャベツ・わかめ ・いよかん・ぶどう	牛乳 誕生日カップ ケーキ
9	土	ドライカレー かばちやのヨーグルト和え コンソメスープ	ハイハインせんべい	・豚肉・ヨーグルト・鶏肉 ・牛乳	・精白米・砂糖・じゃが芋 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・生姜・なす ・南瓜・レーズン・キャベツ	牛乳 ジャムサンド
11	月	ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ キャベツと人参のスープ りんご	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ツナ缶・牛乳・豆腐 ・豆乳	・精白米・油・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜 ・人参・キャベツ・りんご	牛乳 お豆腐プラウニー
12	火	ご飯 鮭の葉焼 キャベツの梅おか和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・さけ・たまご・クリーム ・かまぼこ・かつお節 ・油揚げ・牛乳・チーズ	・精白米・マヨネーズ ・じゃが芋・砂糖 ・コッペパン	・キャベツ・梅干し・玉ねぎ ・わかめ・オレンジ	牛乳 パニーニ
13	水	ロールパン カップグラタン チキンナゲット グリーンサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	ミレーピスケット	・ワインソース・セージ ・豆乳・粉チーズ・鶏挽肉 ・ゼラチン・牛乳	・ロールパン・マカロニ ・薄力粉・マーガリン・パン粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン・キャベツ・人参・えのき ・ぶどうジュース	牛乳 サクサククッキー
14	木	ご飯 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ミニストローネ オレンジ	小魚せんべい	・鶏肉・牛乳・ツナ缶 ・ベーコン・ゼラチン	・精白米・パター・薄力粉 ・マカロニ・マヨネーズ ・じゃが芋・砂糖	・しめじ・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・オレンジ ・白桃缶	牛乳 カルビスゼリー
15	金	ご飯 テンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ バナナ	たべっこペイピー	・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・油・片栗粉 ・ごま油・砂糖・さつま芋 ・ごま	・ビーマン・竹の子・玉ねぎ・人参 ・南瓜・椎茸・青梗菜・長ねぎ・バナナ ・昆布	牛乳 さつま芋おにぎり
16	土	五目焼きそば さつまいものきんぴら 生姜揚げとチンゲン菜の中華風スープ	ハイハインせんべい	・豚肉・生姜揚げ・牛乳	・中華めん・ごま油 ・さつま芋・砂糖・油・ごま ・源氏ハイ	・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし ・ビーマン・青梗菜	牛乳 源氏ハイ
18	月	カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	野菜おせんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ロースハム・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃが芋 ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・キャベツ・みかん缶・パイント缶 ・白桃缶	牛乳 ココア蒸しパン
19	火	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とキャベツの塩昆布和え 卵と野菜のスープ オレンジ	オレンジゼリー	・豆腐・鶏挽肉・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・ごま油 ・砂糖・もち米	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・なら・胡瓜・キャベツ・塩昆布 ・もやし・青梗菜・オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ
20	水	春分の日					
21	木	ご飯 枝豆とチーズのたまご焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 りんご	小魚せんべい	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・薄力粉・砂糖 ・パター	・枝豆・玉ねぎ・ひじき・人参 ・グリーンピース・小松菜・しめじ ・長ねぎ・りんご・レモン	牛乳 レモンの パウンドケーキ
22	金	味噌うどん 魚の磯辺焼き 切干大根のサラダ 牛乳ゼリー	たべっこペイピー	・鶏肉・油揚げ ・パンガシウス・ロースハム ・牛乳・ゼラチン・たまご	・うどん・薄力粉 ・ごま・ごま油・油 ・砂糖・食パン	・大根・長ねぎ・人参・生姜・青のり ・切干大根・胡瓜	牛乳 パンプディング
23	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの梅肉和え かぶと油揚げの味噌汁	ハイハインせんべい	・豚肉・かつお節・油揚げ ・牛乳・鮭フレーク	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま	・もやし・しめじ・人参・小ねぎ ・キャベツ・梅干し・かぶ・かぶの葉	牛乳 鮭おにぎり
25	月	麦ご飯 鶏肉のおろし煮 さつまいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・押麦・油・砂糖 ・片栗粉・さつま芋・じゃが芋 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・しめじ・玉ねぎ・大根・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・しいたけ・りんご ・昆布	牛乳 マーマレード 蒸しパン
26	火	ガバオライス 胡瓜ともやしのごまサラダ 鶏肉とそうめんのオードブル オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・鶏挽肉・ゼラチン ・牛乳・豆乳 ・ワインソース・セージ	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・そうめん・砂糖 ・ホットケーキミックス ・油	・玉ねぎ・ビーマン・パプリカ・しめじ ・胡瓜・人参・もやし・生姜・長ねぎ ・青梗菜・オレンジ・りんごジュース	牛乳 アメリカンドッグ
27	水	たまごサンド 鶏肉のバーベキューソース焼き ほうれん草のサラダ コーンクリムースープ バナナ	ミレーピスケット	・たまご・鶏肉・牛乳 ・しらす干し	・ロールパン・マヨネーズ ・油・砂糖・じゃが芋 ・薄力粉・精白米・ごま	・胡瓜・玉ねぎ・にんにく ・ほうれん草・人参・えのき・レモン果汁 ・コーン・バナナ	牛乳 昆布としらすの おにぎり
28	木	ご飯 ニラ玉炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 玉ねぎのスープ フルーツポンチ	小魚せんべい	・豚肉・たまご・かにかま ・豆腐・牛乳・鶏挽肉 ・チーズ	・精白米・油・砂糖 ・マヨネーズ・ごま油 ・じゃが芋・ぎょうざの皮	・もやし・人参・にら・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜・わかめ・みかん缶 ・白桃缶・パイント缶	牛乳 カレー揚げ餃子
29	金	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 青菜と鶏肉の味噌和え かきたま汁 ぶどうゼリー	たべっこペイピー	・ししゃも・鶏肉 ・たまご・ゼラチン・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉・パター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ビーマン・小松菜 ・もやし・水菜・舞茸・ぶどうジュース ・南瓜	牛乳 かばちやマフィン
30	土	スパゲティナポリタン キャベツのツナサラダ お芋のポタージュ	ハイハインせんべい	・豚肉・ツナ缶・牛乳 ・かつお節	・スパゲティ・油・パター ・砂糖・じゃが芋・精白米	・玉ねぎ・ビーマン・パプリカ ・マッシュルーム・水煮缶 ・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 茶飯おにぎり

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	糖 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135 μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g
今月の平均栄養量	485kcal	17.9g	15.0g	202mg	1.7mg	169 μg	0.29mg	0.37mg	26mg	3.0g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158 μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g
今月の平均栄養量	572kcal	21.4g	18.3g	225mg	2.1mg	211 μg	0.35mg	0.40mg	30mg	3.8g

* 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和6年 3月号】

温かい日が続いたなと思ったら寒さが戻り・・三寒四温を繰り返しながら、季節は春へと向かいます。本年度は、子ども達からたくさんのお手紙が届き、給食室一同とても嬉しく、次への活力となりました。一つ一つを丁寧に、今後も給食づくりに励んで参ります。本年度も給食へのご理解、ご協力をありがとうございました。

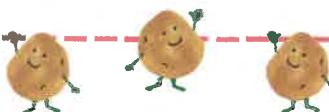
3月3日 ひなまつり



ひなまつりは五節句のひとつで、起源は平安時代、災厄を払うために中国で行われていた行事だと言われています。五節句とは季節の変わり目で、古くから季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われてきました。そのため、3月3日の上巳の節句には紙で作った人形を川に流して邪気払いしたことが、ひな人形のルーツです。

女の子の健やかな成長と、良縁・幸福を願うひなまつりですが、元々の上巳の節句では男女共通の厄払いの行事として行われていました。みんなで楽しくお祝いしたいですね。

《そう組 クッキング「じゃが芋もち」》



コロナ禍で、クッキングができずにいたそう組の子ども達と何と一緒に作れば楽しくクッキングができるだろうかと考えたところ、野菜の皮むきとカット、自分たちで形を成型して、焼くこともできる「じゃが芋もち」を作ることにしました。

今回はビタミンCが豊富な新じゃがを使用しました。一人1個ずつ、洗って、ピーラーで皮を剥き、包丁で切れます。まな板にじゃが芋を固定させて左から右へピーラーを動かしますが、最初の入りが難しいようでした。切る時の押さえる「猫の手」に気を取られ、包丁を見ていない・・・なんてこともありましたが、なんとか切り終え午後の部へ続きます。

午後はいよいよ成型と焼きです。給食室で蒸してきたじゃが芋に、バターとかたくり粉を混ぜて漬します。漬し係がお手伝いをしてくれました。ハート型や三角、ドーナツ型など、自分たちの好きな形にして、ホットプレートで焼きます。いっぱいに並んだ芋もちをひっくり返すのに「壁を使うといいんだよ」とアドバイスする場面もありました。

初めてなのに長時間のクッキング。小さいクラスにお裾分けもして、最後までやり遂げることができました。今回は特別にトッピングを4種類用意しました。みたらし、黒蜜きな粉、ケチャップ、コンソメ・・・どれも合うけどケチャップとコンソメが人気だったようです。



今月の行事食

1日 ひなまつり献立

- ちらし寿司
- 鶏の照り焼き
- プロッコリーのごま和え
- 花麩のおすまし
- いちごのゼリー
- おやつ：ひなあられ
- いちごジャムクッキー



今日は何の日

7日 さかなの日

「さ(3)かな(7)」と読む語呂合わせで、和食の中心となる食材の魚介類をもっと食べてもらい、身近に感じてもらうことを目標に制定されました。毎月3日～7日もさかなの日として水産庁が推進しています

世界の魚消費量が増加している一方、日本の消費量は減少傾向にあります。

魚には良質なたんぱく質とDHA・EPAやカルシウム、疲れを取り、目見えやすくするタウリンなどが含まれています。ご家庭でも「さかなの日」を取り入れていただきたいです。