

日曜	屋 食	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 土	炊きこみチャーハン ナムル 鶏肉と大根のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・鶏肉・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・ごま ・源氏パイ	・長ねぎ・にんにく・人参・ほうれんそう ・もやし・大根・小松菜	牛乳 源氏パイ
3 月	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き 青菜のごま和え 菜の花のすまし汁 フルーチェ	野菜おせんべい	・厚焼きたまご・しばえび ・桜でんぶ・鶏肉・豆腐 ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま・油・麩 ・ひなあられ・バター・薄力粉	・人参・乾しいたけ・スナップえんどう ・ほうれんそう・えのき・洋種なばな ・乾いちご	牛乳 ひなあられ ひしもちクッキー
4 火	ごはん ひじきの卵焼き さつま芋のリンゴ煮 もやしの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・たまご・鶏ひき肉・焼き竹輪 ・ゼラチン・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・さつまいも ・ごま	・玉ねぎ・ひじき・りんご・レモン果汁 ・もやし・小松菜・しめじ・パナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
5 水	ロールパン 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	ミレービスケット	・豆腐・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・ツナ缶・豚肉 ・牛乳・クリーム・たまご	・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 ・人参・人参・白菜・わかめ・いよかん ・パン缶	牛乳 誕生日カップケーキ
6 木	ごはん 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 牛乳ゼリー	クラッカー	・さわら・大豆水煮・ツナ缶 ・生揚げ・牛乳・ゼラチン ・ヨーグルト・クリーム	・精白米・片栗粉・油・マヨネーズ ・ねりごま・砂糖・コーンフレーク	・生姜・人参・ひじき・さいいんげん ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・みかん缶 ・パン缶・白桃缶	牛乳 おやつパフェ
7 金	みそラーメン のし焼売 ブロッコリーの中華和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉 ・ごま・食パン・バター	・にら・もやし・キャベツ・コーン・玉ねぎ ・長ねぎ・生姜・グリーンピース ・ブロッコリー・塩昆布・みかん缶・白桃缶	牛乳 シュガートースト
8 土	ドライカレー かぼちゃのヨーグルト和え コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ヨーグルト ・鶏肉・牛乳	・精白米・砂糖・じゃがいも ・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
10 月	ごはん 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 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ ・たまご・ツナ缶・鶏肉 ・牛乳・豆腐・豆乳	・精白米・じゃがいも・砂糖・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	牛乳 お豆腐ブラウニー
11 火	ごはん 鮭の菜種焼き 白菜の梅おかか和え 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・ロースハム	・精白米・マヨネーズ・じゃがいも ・砂糖・コッペパン	・白菜・小松菜・梅干し・玉ねぎ ・わかめ・オレンジ	牛乳 パニーニ
12 水	食パン カップグラタン 鶏のからあげ キャベツのコールスロー コーンポタージュ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・ウインナーソーセージ・豆乳 ・粉チーズ・鶏肉・牛乳 ・ゼラチン	・食パン・マカロニ・薄力粉 ・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・クリームコーン・ぶどうジュース	牛乳 マーマレード 蒸しパン
13 木	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ パナナ	クラッカー	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・油・片栗粉・ごま油 ・砂糖・ごま・薄力粉・バター	・ピーマン・たけのこ・玉ねぎ・人参 ・南瓜・干しいたけ・青梗菜・長ねぎ・パナナ	牛乳 おやつバイキング
14 金	メキシカンライス マカロニサラダ 白菜のスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚ひき肉・ツナ缶・豚肉 ・牛乳	・精白米・マカロニ・マヨネーズ ・ごま・食パン・バター	・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・キャベツ・白菜 ・人参・青梗菜・みかん缶・白桃缶	牛乳 ビスコ
15 土	五目焼きそば ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと青梗菜の中華風スープ	ハイハイせんべい	・豚肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・中華めん・ごま油・油・砂糖 ・精白米	・人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン ・ブロッコリー・コーン・青梗菜・えのき	牛乳 茶飯おにぎり
17 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・じゃがいも・マヨネーズ ・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・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・パン缶・白桃缶	牛乳 ココア蒸しパン
18 火	ごはん 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	りんごのゼリー	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・胡瓜・キャベツ・塩昆布・もやし ・青梗菜・オレンジ・南瓜	牛乳 南瓜マフィン
19 水	たまごサンド 照り焼きチキン ほうれん草のサラダ ミネストローネ パナナ	ミレービスケット	・たまご・鶏肉・豚肉 ・牛乳・きな粉	・ロールパン・マヨネーズ・片栗粉 ・砂糖・油・マカロニ・精白米 ・もち米・きな粉	・胡瓜・ほうれん草・人参・えのき・レモン汁 ・人参・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶 ・パナナ	牛乳 きな粉おはぎ
20 木	<b>春分の日</b>					
21 金	けんちんうどん 魚の磯辺焼き 切干大根のサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・鶏肉・油揚げ・さわら ・ロースハム・牛乳・たまご	・うどん・薄力粉・ごま ・ごま油・油・砂糖・食パン	・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・生姜・青のり ・切干大根・胡瓜・みかん缶・白桃缶	牛乳 パンティング
22 土	<b>卒園式</b>					
24 月	麦ご飯 鶏肉のおろし煮 さつまいもとツナサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳・豚肉	・精白米・押麦・油・砂糖・片栗粉 ・さつまいも・じゃがいも ・マヨネーズ・マカロニ	・しめじ・玉ねぎ・大根・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・椎茸・オレンジ・ピーマン ・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
25 火	ガバオライス 胡瓜ともやしのごまサラダ 鶏肉とそうめんのフォー風スープ 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・鶏ひき肉・鶏肉・牛乳 ・ゼラチン・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・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・ピーマン・パプリカ・しめじ ・胡瓜・人参・もやし・わかめ・生姜 ・長ねぎ・青梗菜	牛乳 アメリカンドッグ
26 水	ごはん 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 ひとくちゼリー	ミレービスケット	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・薄力粉 ・バター	・枝豆・玉ねぎ・ひじき・人参・いんげん ・小松菜・しめじ・レモン	牛乳 レモンの バウンドケーキ
27 木	ごはん ししゃもの南蛮漬 青菜と鶏肉の味噌和え かきたま汁 パナナ	たべっこペイビー	・ししゃも・鶏肉・たまご ・牛乳・桜エビ	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉	・ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・もやし ・水菜・しいたけ・パナナ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
28 金	ごはん 餃子 ブロッコリーとかにかまのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ ミックスフルーツ	小魚せんべい	・鶏ひき肉・かにかまぼこ ・豆腐・牛乳	・精白米・片栗粉・砂糖・ごま油 ・ぎょうざの皮・油・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・キャベツ・長ねぎ・生姜・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜・わかめ・みかん缶・白桃缶	牛乳 メロンパンクッキー
29 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	ハイハイせんべい	・豚肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・スパゲティ・油・バター ・砂糖・じゃがいも・精白米	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・マッシュルーム ・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 おかかおにぎり
31 月	ごはん ポークチャップ マヨなしポテトサラダ 青菜とえのきのスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶 ・牛乳・きな粉・チーズ	・精白米・油・バター・じゃがいも ・マカロニ・砂糖	・玉ねぎ・ほうれんそう・えのき・人参・胡瓜 ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ

	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	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	487kcal	17.7g	15.3g	195mg	1.6mg	166μg	0.27mg	0.32mg	23mg	3.0g	8g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	6g
今月の平均栄養量	573kcal	21.2g	18.4g	221mg	2.0mg	207μg	0.34mg	0.40mg	29mg	3.7g	2.1g

※ 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7年 3月号】

まだまだ寒い日もありますが、日中は日差しが暖かく過ごしやすくなってきました。お散歩や園庭から帰ってくると「今日の給食は何？」と聞いてくれます。給食に興味を持ちたくさん食べられるようになった子ども達に、今後も楽しみにしてもらえる給食づくりに励んでまいります。今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



ひなまつりは女の子の健やかな成長と良縁・幸福を願う五節句のひとつです。園でも3日にひな祭り会が行われ、ちらし寿司を提供予定ですが、寿司という漢字は「寿（ことぶき）を司る（つかさどる）」という意味があり、縁起の良い食べ物として重宝されてきました。腰が曲がるまで長生きを願うエビや、金銀財宝に恵まれる錦糸卵、先の見通しが良くなる蓮根など、ちらし寿司には縁起の良いとされる食材がたくさん入っていることから、ひなまつりの食べ物として作られるようになりました。

## ぞう組 カレー作り

2月のぞう組クッキングはカレー作りでした。少し前から楽しみにしていたぞう組のみんなは、当日も元気いっぱいでした。じゃがいも・人参・玉ねぎを1人1個皮むきをし、いちょう切りやざく切りにします。初めてピーラーや包丁を使うという子や、皮むきしたことがあるよという子がいましたが、みんな慎重に真剣に切ることができました。

お米研ぎも2人一組で行い、とぎ汁の色の変化やお米の触り心地を確かめたり、水が冷たいと言ってみたり、いつも食事を用意してくれるおうちの方へ感謝しながらクッキングを進めることができました。お待ちかねのルウを入れたら、一気にカレーの香りがしてきてみんなワクワクしながら味見をして、おいしいカレーに仕上がりました。

### 春野菜を食べよう



これからの時期は「春キャベツ」「新じゃが芋」「新玉ねぎ」など収穫後貯蔵せずすぐに出荷するため皮が薄く、実がみずみずしいことが特徴の春野菜が旬を迎えます。ビタミンCが豊富で、春を迎えるワクワクした気持ちにもなれるので、是非食卓に取り入れて春を感じてください。

## 世界のお米料理



### 14日 メキシコ

#### 「メキシカンライス」

トマトベースのスープで炊き上げ、チリパウダーやクミンなどでスパイシーに調味し、現地では肉料理やタコスなどのサイドディッシュとして食べられているメキシコの郷土料理です。園ではメイン料理として提供します。

来年度から新しいテーマ献立になります。楽しみにお待ちください。

### 今月の行事食

#### 3日 ひなまつり献立

ひなまつりちらし寿司  
鶏の照り焼き  
青菜のごま和え  
花麩のすまし汁  
フルーチェ  
おやつ：ひなあられ  
ひし餅クッキー