



給食だより

令和4年3月

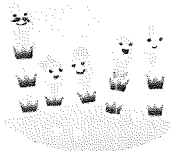
なごみこども園

弥生～やよい～

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。一年間の園生活でたくさんの思い出を作り、子どもたちの成長を共に喜ぶことができたことを心より感謝いたします。「給食楽しみ～」「〇〇が美味しかったー」などの言葉がとても励みになりました。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、3月も栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

3月の給食テーマ

春の食材を知り、春のおとずれを感じよう



～3月旬の食材～

キャベツ、グリンピース、玉ねぎ、しいたけ、いちご、さくら
(これらは献立に取り入れています。)

今月のレシピ～青のりポテト～

材料 (4人分)

じゃが芋 2個
揚げ油 適量
青のり 適量
塩 適量

〈作り方〉

- ① じゃが芋は皮をむき、4～6等分のくし切りにする。
- ② 切ったじゃが芋は30分ほど水にさらす。
- ③ 水分をしっかりとふき取り、160℃に熱した油で、竹串がすっと通る硬さになるまで揚げる。
- ④ ほどよい硬さになったらキッチンペーパーの上に広げ、油をきる。
- ⑤ ④をボールに移し、熱いうちに青のりと塩をふり、混ぜ合わせる。

食事のマナーについて



楽しくおいしい食事をするためには、正しい食事マナーを身につけることが大切です。食事マナーが悪いと、本人に悪気がなくても周りの人を嫌な気持ちにさせてしまうことがあります。食べ方を見ればその人の人柄が分かるともいいます。基本的な食事マナーは小さいころから身につけましょう。

いただきます・ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。



食事は正しい姿勢で



食事は背筋をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。背筋を伸ばした姿勢で食事をする、見た目がいいだけでなく、食べ物の消化も良くなります。

テーブルの高さやテーブルとイスの高さのバランスが子どもの体格と合っていないと姿勢が悪くなってしまうことがあるので、一度確認してみましょう。

食事は大切なコミュニケーションの場です。
家族で食事を楽しみながら、食事のマナーについて
教えてあげましょう♪

日	曜日	お昼ごはん	お昼のおやつ	赤 <small>味がぐんぐん 大きくなる食べ物</small>	黄 <small>もりもり力がでる食べ物</small>	緑 <small>元気な体になる食べ物</small>	1食分 -kcal	蛋白質(g)	脂質(g)
1	火	米飯 《4歳児動画撮影日》 さわらの通焼き グリルピースと高野の卵とじ 大根のみそ汁 ハインアップル	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 さわら 卵 高野 きな粉	ご飯 ロールパン	生姜 グリルピース 人参 大根 大根葉 パイン	470 496	21.2 24.0	17.7 15.9
2	水	米飯 コロケック ひじきとれんこんの和風サラダ さつまいもの中華スープ 白花生	牛乳 紅茶クッキー	牛乳 コロケック ソーゼツ 白花生	ご飯 小麦粉 マーガリン・さつまいも (マヨネーズ)	ひじき れんこん いんげん コーン こま 人参	554 577	12.4 12.6	21.3 21.1
3	木	《ひな祭りの集い・誕生日会》 桜ちらし寿司 根菜煮 菜の花のすまし汁 フルーツポンチ	カルピス ミルクパバロア (ブルーベリーソース)	高野 卵 でんぷ 厚揚げ 牛乳	ご飯 さといも 花魁	椎茸 人参 大根葉 ごぼう きぬさや 菜の花 いちご キウイ パイン	436 503	11.9 12.3	9.0 6.4
4	金	やまびこ 煮込み マカロニサラダ みそ汁(しいたけ・わかめ) マンゴー	牛乳 ごぼうチップス	牛乳 豚肉 ハム	ご飯 じゃがいも (ルツドレッシング)	枝豆 玉葱 人参 こんにやく ブロッコリー コーン 椎茸 わかめ マツタケ 牛蒡	469 558	14.4 17.0	17.8 21.3
5	土	野菜ラーメン ワインナーソーテー みかん缶	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	豚肉 ウインナー	ラーメン ご飯	チンゲン菜 人参 コーン 削り粉 ピーマン みかん缶	437 391	21.0 12.7	16.2 10.3
7	月	米飯 あじフライ ほうれん草のおかか和え もすくのみそ汁 茶福豆	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 あじ 揚げ 茶福豆	ご飯 MIX粉 黒糖	ほうれん草 えのき もすく 玉ねぎ 人参	433 523	14.8 18.7	13.4 15.1
8	火	ビーンズカレー(0.1オシチュー) りんごサラダ りんご	牛乳 豆乳焼ドーナツ	牛乳 大豆 ツナ	ご飯 じゃがいも 豆乳ドーナツ (ごまドレッシング)	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ ごぼう りんご	524 625	15.6 17.6	18.6 20.9
9	水	米飯 牛肉ときのこのオムレツ炒め 海老とアスパラの炒め物 かぼちゃのコンソメスープ 白花生	牛乳 みたらし団子 (0-1オシがいももち)	牛乳 牛肉 卵 えび 白花生	ご飯 白玉団子 (タルタル)	キャベツ 椎茸 しめじ 人参 エリンギ 生姜 ブロッコリー 南瓜 玉葱 パセリ	461 548	14.6 17.5	17.1 20.4
10	木	わかめご飯 オムレツ(ケチャップ) 野菜の和え物(ピーマン・オクラ) トマトスープ(カリフラワー・コーン) オレンジ	牛乳 桃ヨーグルト	牛乳 オムレツ ヨーグルト	ご飯	オクラ ピーマン 塩昆布 ごま カリフラワー コーン オレンジ 黄白桃缶	445 478	14.5 14.9	14.9 13.2
11	金	お弁当の日		牛乳 ポテトチーズボール	牛乳 チーズ	じゃがいも	185 131	6.9 5.2	9.8 8.0
12	土	《5歳児なごみ発表会》 鶏キャベツの和風パスタ アスパラのスープ りんご缶		ほうじ茶 おかかおにぎり	鶏肉	パスタ ご飯	290 346	9.6 12.6	3.0 4.2
14	月	米飯 《新クラススタート》 ハンバーグ(ケチャップ) 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁 茶福豆	牛乳 ぼたぼたやき (0オ ミリアリドッグ)	牛乳 ハンバーグ 錦糸卵 茶福豆	ご飯 春雨 ぼたぼた焼き (青じそドレッシング)	ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ	409 505	13.9 16.2	12.9 13.9
15	火	米飯 《5歳児お別れ遠足》 麻婆ナス もやしナムル さつまいもの中華スープ 白花生	牛乳 たいやき	牛乳 豚肉 大豆 白花生	ご飯 さつまいも たいやき	なす 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 えのき ごま 人参	484 533	15.0 16.7	14.8 13.3
16	水	やまびこ 煮込み 豚肉の野菜炒め 野菜の和え物 みそ汁(玉ねぎ・オクラ) ハインアップル	牛乳 プリン	牛乳 揚げ 豚肉 ツナ	ご飯 プリン (焼肉のたれ)	牛蒡 人参 椎茸 キャベツ ピーマン(赤緑) 筍 アロカリ コーン 玉葱 オクラ パイン	453 527	15.0 18.0	17.8 21.1
17	木	米飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 豚汁 バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 赤魚 ハム 豚肉	ご飯 じゃがいも さつまいも	生姜 いんげん 赤ピーマン ごぼう 大根 人参 ねぎ バナナ ごま	498 543	17.9 19.9	16.3 16.0
18	金	米飯 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも・枝豆) オレンジ	牛乳 お7だ'り'とび'カ'オ' (0-2オ'ゼ'リーの'み)	牛乳 鶏肉 さつまいも	ご飯 じゃがいも ゼリー ビスケット	ごぼう 人参 ごま 枝豆 オレンジ	555 597	16.9 17.2	22.1 22.2
19	土	わかめうどん 小松菜のツナ和え 黄桃缶	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	厚揚げ ツナ	うどん ご飯	わかめ ねぎ 小松菜 人参 黄桃缶	285 373	7.4 10.1	3.0 4.2
22	火	米飯 鶏肉ときのこのクリームシチュー キャベツの黒ごま和え マンゴー	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉	ご飯 じゃがいも カステラ	椎茸 ひらだけ しめじ 人参 いんげん キャベツ アスパラ コーン マンゴー	472 513	16.1 18.2	14.7 13.3
23	水	牛丼 オクラの磯和え 白菜のみそ汁 白花生	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 牛肉 ちくわ 白花生	ご飯 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ こんにやく 人参 きぬさや オクラ えのき のり 白菜 大根葉 レーズン	509 565	14.7 16.8	18.1 19.8
24	木	米飯 さばの南部焼き 切干大根のベーコン煮 はんぺんのすまし汁 バナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 さば ベーコン ツナ はんぺん	ご飯 食パン (マヨネーズ)	ごま 切干大根 人参 ピーマン チンゲン菜 バナナ キャベツ	490 533	20.0 21.9	18.4 18.3
25	金	《令和3年度 卒園式》 根菜カレー(0.1オシチュー) カリフラワーと卵のサラダ りんご	牛乳 青のりポテト	牛乳 豚肉 大豆 卵	ご飯 じゃがいも (ルツドレッシング)	大根 玉ねぎ れんこん 人参 グリルピース 削り粉 赤ピーマン りんご 青のり	481 623	15.4 17.8	16.5 24.0
26	土	ミートスパゲティ 野菜のコンソメスープ 白桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	豚肉 大豆	パスタ ご飯	トマトソース 玉ねぎ 人参 いんげん 白桃缶	327 399	11.1 14.3	6.0 8.4
28	月	焼き豚チャーハン 豆腐とカニカマの旨煮 大根の甘酢和え カリフラワーの中華スープ 茶福豆	牛乳 ラスク	牛乳 焼豚 卵 豆腐 カニ 茶福豆	ご飯 コッペパン マーガリン	ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 大根 コーン わかめ カリフラワー 人参 パセリ	445 495	15.0 17.0	14.7 13.7
29	火	米飯 さばの竜田揚げ ピーマンのケチャップ炒め かぼちゃのみそ汁 ハインアップル	牛乳 スイートポテト	牛乳 さば ウインナー	ご飯 さつまいも マーガリン	ピーマン(緑赤) たけのこ かぼちゃ 玉ねぎ パイン	515 612	17.4 20.9	22.2 24.8
30	水	米飯 豚肉の柳川風 ちくわといんげんのごま味噌和え オクラのすまし汁 白花生	牛乳 ヨーグルトバナナケーキ	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 白花生 ヨーグルト	ご飯 MIX粉	ごぼう 玉ねぎ きぬさや いんげん キャベツ 人参 オクラ わかめ バナナ	532 602	16.3 19.4	21.4 24.2
31	木	お弁当の日		サラダせん (0オたまごポロ)		サラダせん	61 70	0.8 0.6	2.3 2.6

《お昼のおやつ》
月...牛乳・豆乳ビスケット
火...牛乳・豆乳ビスケット
水...牛乳・豆乳ビスケット
木...牛乳・豆乳ビスケット
金...牛乳・豆乳ビスケット

《延長時おやつ》
ぼろんこ・ビスコ・ハッピーターン・マリービスケット
動物ビスケット・アンパンマンビスケット・おにぎりせんべい
※上記の内容から提供します。

平均 1~2歳 446 14.8 15.1
3~5歳 519 16.8 16.1
※都合により、一部献立内容が変更になる場合があります。
⇒お箸、フォークに加え、スプーンが必要な日です。