

3月の献立

令和4年

同仁東保育園

日曜	副食	食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1	きつねうどん	肉団子・枝豆	中華麺	白菜・もやし・あげ・蒲鉾・わかめ・鶏肉	サブレ・牛乳	クリームパン・牛乳
2	イカフライ・温野菜	サラダ・具だくさん汁	なめし	イカ・大根・白菜・もやし・人参・豆腐	塩せんべい・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
3	五目ちらし寿司	チキンナゲット・ブロッコリー・すまし汁	五目ちらし寿司	鶏肉・人参・椎茸・あげ・蒲鉾・卵	たべっこ動物・牛乳	梅ケーキ・牛乳
4	五目うま煮	丼・みみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・豚・人参・玉ねぎ・大根・胡瓜・豚肉	プ子・牛乳	ソフール・せんべい
5	けんちんうどん	バナナ	うどん	大根・人参・ごぼう・白菜・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
6						
7	タコライス	バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・大根・人参・鶏肉	歌舞伎揚げ・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
8	すいとん汁	サラダ・牛乳	ピーナツパン	大根・人参・ねぎ・豚肉・キャベツ・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	フランクフルト・麦茶
9	五目納豆	中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・鷹豆・豚肉・白菜	するめ・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
10	鮭のみそマヨ焼き	もやしサラダ・すまし汁	ごはん	鮭・もやし・胡瓜・玉ねぎ・人参・豆腐	クラッカー・牛乳	芋かりんどう・牛乳
11	<ひまわり・リクエ>鶏のから揚げ	ブロッコリー・トマト・野菜スープ	わかめごはん	鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・にら	ビスケット・牛乳	プリン・せんべい
12	中華風うどん	バナナ	うどん	白菜・玉ねぎ・椎茸・にら・人参・豚肉	せんべい・牛乳	梅クリームパン・牛乳
13						
14	きのこたっぷりカレー	牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	昆布・牛乳	ゼリー・せんべい
15	ささみチーズフライ	千切りキャベツ・ひき肉と豆腐の中華・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・キャベツ・人参・玉ねぎ・豆腐	ハーベスト・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
16	春巻き	ブロッコリー・トマト・さつま汁	のりごはん	玉ねぎ・人参・鷹豆・豚肉・あげ・法蓮草	サブレ・牛乳	肉まん・牛乳
17	秋刀魚のおかか煮	南瓜と枝豆のサラダ・味噌汁	ごはん	秋刀魚・南瓜・枝豆・人参・白菜・胡瓜	塩せんべい・牛乳	餃子ヨーグルト・せんべい
18	子キンの照り焼き	マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・キャベツ・胡瓜・豆腐・法蓮草	たべっこ動物・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
19	卒園	式				
20						
21						
22	具だくさん味噌ラーメン	大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・豚肉・法蓮草・コーン	プ子・牛乳	今川焼き・牛乳
23	肉豆腐・酢の物	味噌汁	ごはん	玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・豚肉・法蓮草	歌舞伎揚げ・牛乳	デニッシュパン・牛乳
24	ホッケの塩焼き	ひじき煮・枝豆・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・あげ・椎茸・白菜	ゴマスティック・牛乳	フルーチェ・せんべい
25	具だくさんおでん	浅漬け・チーズ	ゴマ塩ごはん	大根・人参・さつまいも・はんぺん・白菜・豆腐	するめ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
26	唐揚げ	ポテトサラダ・おにぎり	おにぎり	鶏肉・じゃが芋・胡瓜・人参・鮭・のり	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
27						
28	野菜カレー	牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・豚肉	クラッカー・牛乳	牛乳プリン・せんべい
29	ホットドッグ	ポテト・野菜スープ・牛乳	コッペパン	ウィンナー・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・にら	ビスケット・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
30	中華丼	杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉ねぎ・豚・人参・キャベツ・豚肉・海老	ハーベスト・牛乳	ふかし芋・牛乳
31	アジフライ	スパゲティ・サラダ・味噌汁	ふりかけごはん	鯛・胡瓜・人参・白菜・法蓮草・カニカマ	サブレ・牛乳	カリカリトースト・牛乳

一年を振り返って

気がつけば、もう3月。かなり寒い日もありますが、微かに春の訪れを感じる日も増えてきました。日差しの明るい、暖かい春に確実に一歩近づいていますね。

さて、今年1年振り返ってお子さんの成長はいかがですか？身長も体重も増えてるのはもちろん、できることもたくさん増えましたね。

小さい子のクラスでは、最初の頃、すごく小さく刻んで給食に出していたおかずが、ザクザクと粗く刻む程度で提供するようになりました。すみれ組や上のクラスでは、給食室からおかわりを持っていくと、「食べる！」と手を挙げてくれる子供達もたくさんいます。よく、「給食だったら食べられる」と話してくださる保護者の方がいます。本当に嬉しく、私たちの励みになります。大きな鍋でたくさんのおかずを作るため、うまみがよく出て味が深まり、おいしく感じるのも事実ですが、一方で一緒に食べる友達や先生の存在も大きく、味を共感しながら人と関わることで、楽しさを感じ、いろいろな食べられるのだと思います。

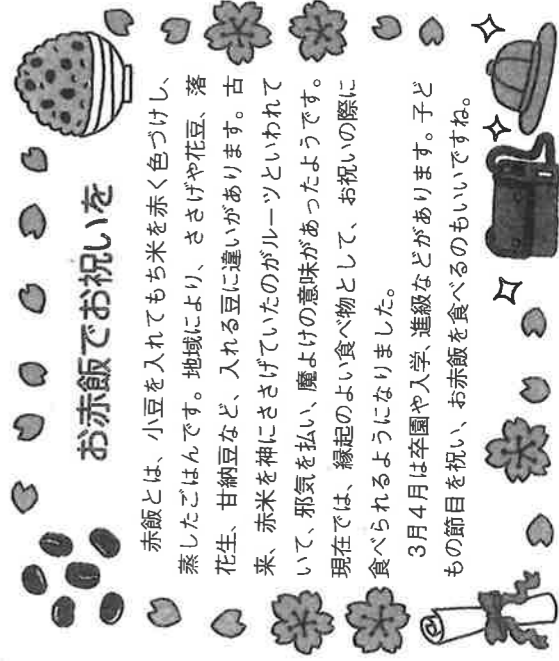
コロナ禍で、無言で一人で食べなければいけないような昨今ではありますが、子供たちが会話しながら笑いあって、また楽しい食事ができる日が来ることを信じて、これからも一生懸命作っていきたいと思います。



** * 今月の栄養平均 ** *	
エネルギー	たんぱく質
436kcal	15.6g
607kcal	21.6g

3歳未満児
3歳以上児

都台により、献立が変更になる場合がございます。



お赤飯でお祝いを

赤飯とは、小豆を入れてもち米を赤く色づけし、蒸したごはんです。地域により、ささげや花豆、落花生、甘納豆など、入れる豆に違いがあります。古来、赤米を神にささげていたのがルーツといわれていて、邪気を払い、魔よけの意味があったようです。現在では、縁起のよい食べ物として、お祝いの際に食べられるようになりました。

3月4日は卒園や入学、進級などがあります。子どもの節目を祝い、お赤飯を食べるのもいいですね。

