

給食だより

～ひな祭り～

給食の目標

身体の働きについて知る

○食後はゆっくり休息をとることの大切さ、食べたものが身体の中でどうなるのかを知る。

今月の予定

3日(水) ひな祭り

おやつには手作りの桜餅を提供します。

4日(水) お誕生日会

お誕生日のお祝いメニューを提供します。

18日(水) お別れ会

園長先生ときりん組さんが一緒に食べる最後の給食を楽しみます。



ひな祭りとは？

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため「桃の節句」ともよばれます。

昔からちらし寿司や、はまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、という縁起かつぎがあります。

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合う様子から「夫婦仲よく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事です。



給食献立表



栄養素	目標値	今月値
エネルギー	550kcal	558kcal
蛋白質	19g	20.6g
脂質	18g	18.8g

行事	日付	献立名	3時おやつ	主な材料		
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
	2月23日	のりとハムのサンドイッチ ロールキャベツ風 (耳なし) マカロニサラダ 春雨と青菜のスープ デザート	牛乳 チャーハンにぎり	ハム 豚肉 卵	食パン パター パン粉 マカロニ マヨネーズ 春雨 うどん	海苔 キャベツ ピーマン ケチャップ きゅうり 干し椎茸 果物 ほうれん草
ひな祭り	3日(火)	ちらし寿司(軟飯、蓮根抜き) カレイの野菜あんかけ 菜の花入り大根サラダ お麩のすまし汁 デザート	牛乳 ひなあられ 桜色ホットケーキ	卵 でんぷ カレイ 牛乳 こしあん	精白米 三温糖 片栗粉 油 麩 薄力粉 白玉粉 ひなあられ	干し椎茸 長ねぎ さやえんどう 干びょう ピーマン 大根 なばな 乾わかめ ほうれん草 果物
誕生日会	4日(水)	五目軟飯(ひき肉) 春巻き ブロッコリーのおかか和え(かまぼこ抜き) きのこ青菜の味噌汁 デザート	牛乳 スイートポテト タルト	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳 生クリーム 卵	精白米 片栗粉 春雨 油 餃子の皮 さつま芋 砂糖 パター ビスケット	干し椎茸 ごぼう さやえんどう もやし にら ブロッコリー 大根 生椎茸 小松菜 果物
	5月24日	中華麺の野菜あんかけ(かまぼこ抜き、ひき肉) ピーマンのオープン焼き ひじきの和風サラダ(かにかま抜き) キャベツスープ デザート	牛乳 5日お楽しみケーキ 24日いちご パウンドケーキ	鶏肉 ツナ缶 チーズ 豆腐 牛乳 ハム	中華麺 ごま油 三温糖 マヨネーズ いりごま 白米 パター	ほうれん草 ピーマン 乾ひじき きゅうり コーン缶 キャベツ ケチャップ 果物 苺ジャム
	6月25日	鮭軟飯 筑前煮(ひき肉) 五目ごま和え(しらたき抜き) かぶの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	麦茶 焼きうどん	鮭フレーク 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	精白米 ごま 三温糖 ホットケーキミックス 砂糖 パター	ごぼう 干し椎茸 かぶ 切干大根 小松菜 筍水煮 果物 いちごジャム
	7日(土)	軟飯 豚肉の生姜焼き(ひき肉) わかめとツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 おにぎり	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 鮭フレーク	精白米 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 苜蓿 果物

	9 ・ 26	月 ・ 木	クッパ(軟飯) カレイの衣揚げ 春雨の三色和え デザート	牛乳 マフィン	卵 カレイ 牛乳	精白米 ごま油 薄力粉 パン粉 油 春雨 砂糖 バター	小松菜 椎茸 長ねぎ きゅうり 果物	
	10 ・ 27	火 ・ 金	軟飯 鯖の味噌煮 南瓜とひじきの煮物(油揚げ抜き) じゃがいものすまし汁 デザート	麦茶 焼きそば(ひき肉)	さば 味噌 鶏肉	精白米 三温糖 油 じゃがいも 中華麺	南瓜 乾ひじき 長ねぎ 果物 キャベツ ピーマン もやし	
	11 ・ 30	水 ・ 月	バターロール チーズハンバーグ ブロッコリーのツナドレサラダ(トマト抜き) さつま芋ポタージュ デザート	麦茶 ひじきおにぎり	合いびき肉 卵 ツナ缶 牛乳	ロールパン パン粉 砂糖 薄力粉 バター 白米 さつま芋	ケチャップ ブロッコリー 果物	
	12 ・ 31	木 ・ 火	軟飯 カレイの衣揚げ ネバネバ和え 大根の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	牛乳 ココアスコーン	カレイ 卵 納豆 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ もやし 大根 小松菜 果物	
	13	金	きのこスパゲッティ トマトとツナの卵焼き 人参サラダ 野菜スープ デザート	牛乳 ほうれん草の カップケーキ	ベーコン チーズ 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳	スパゲッティ いらごま 油 バター 三温糖 ホットケーキミックス	しめじ えのき 椎茸 トマト 長ねぎ もやし ほうれん草 果物	
	14 ・ 28	土	軟飯 鶏肉のカレー焼き(ひき肉) もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	麦茶 バナナ	鶏肉 ツナ 味噌	精白米 油 三温糖 ごま じゃが芋	もやし 若布 果物	
	16	月	天丼(軟飯、ちくわ→カレイの天ぷら) 青菜と若布のじゃこ和え 切干大根の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	牛乳 オーロラゼリー❀	卵 しらす干し カレイ 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖	舞茸 南瓜 ほうれん草 乾わかめ 切干大根 果物 粉寒天 ぶどうジュース りんごジュース	
	17	火	野菜うどん(山菜、油揚げ抜き) みそ風味つくね ほうれん草のごま和え デザート	麦茶 おにぎり	鶏肉 卵 味噌 小豆	うどん 三温糖 ごま 砂糖 白米	長ねぎ ほうれん草 えのき 果物	
お別れ会	18	水	菓子パンバイキング メンチカツ 生野菜(トマト、レタス抜き) コーンと若布のスープ グレープゼリー	牛乳 きな粉クレープ	豚肉 牛乳 きな粉 卵	パン粉 薄力粉 油 菓子パン グレープゼリー	ケチャップ コーン缶 乾わかめ 長ねぎ きゅうり ブロッコリー	
	19	木	ハヤシライス(ひき肉) ピザ風カレイ ほうれん草のナムル(かにかま抜き) ヨーグルト	牛乳 ココアシュガー トースト(耳なし)	チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ごま油 白米 じゃが芋 食パン バター 砂糖	トマト ほうれん草 ケチャップ 青のり マッシュルーム缶	
	21	土	<h1>卒園式</h1> <h2>❀ご卒園おめでとうございます❀</h2>					

- ・★マークはオプションドレッシングです ❀新しいメニューです
- ・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎日の記載を省略しています。
- ・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい