

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 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 牛乳	食パン バター パン粉 マカロニ マヨネーズ 春雨 精白米	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 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 桜餅	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	蓮根 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)	五目おこわ 春巻き ブロッコリーのおかか和え 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 かまぼこ 味噌 牛乳 生クリーム 卵	精白米 もち米 片栗粉 春雨 油 餃子の皮 さつま芋 砂糖 バター 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 ピーマンのツナつめ焼き ひじきの和風サラダ 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	豚肉 かまぼこ ツナ缶 チーズ かにかま 豆腐 牛乳 卵 生クリーム ヨーグルト	中華麺 ごま油 三温糖 マヨネーズ いりごま バター 薄力粉 ホットケーキミックス	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	鮭ごはん 筑前煮 五目ごま和え かぶの味噌汁 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 しらたき ごま 三温糖 砂糖 うどん	ごぼう 干し椎茸 かぶ 切干大根 小松菜 筍水煮 果物
	7日(土)	ごはん 豚肉の生姜焼き 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	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 鮭フレーク	精白米 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 若布 果物

9 ・ 26	月 ・ 木	クッパ はんぺんのチーズフライ 春雨の三色和え デザート	牛乳 マフィン	卵 はんぺん チーズ 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	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜とひじきの煮物 じゃがいものすまし汁 デザート	麦茶 焼きそば	さば 味噌 油揚げ 豚肉	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 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 トマト 果物	
12 ・ 31	木 ・ 火	胚芽米入りごはん 鱈フライ ネバネバ和え 大根と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 ココアスコーン	あじ 卵 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 胚芽米 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 トマトツナとの卵焼き れんこんサニーレタスとサラダ 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 いりごま 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 蓮根 長ねぎ サニーレタス もやし ほうれん草 果物	
14 ・ 28	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き 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 青菜と若布のじゃこ和え 切干大根と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 オーロラゼリー❀	竹輪 卵 しらす干し 油揚げ 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	山菜うどん みそ風味つくね ほうれん草のごま和え デザート	麦茶 ぼたもち	油揚げ 鶏肉 卵 味噌 小豆	うどん 三温糖 ごま 砂糖 白米	ぜんまい わらび 筍 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★ 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 トマト きゅうり レタス ブロッコリー
19	木	ハヤシライス ピザ風ちくわ ほうれん草とかにかまのナムル ヨーグルト	牛乳 ココアシュガー トースト	竹輪 チーズ かにかま 豚肉 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> ❀ご卒園おめでとうございます❀					

ICクラスメニュー変更		
3	火	桜餅→桜色ホットケーキ ①②共通
4	水	五目おこわ→五目ごはん ①②共通
5・24	木・火	ピーマンのツナつめ焼き→ピーマンのオープン焼き①②共通
6・25	金・水	五目ごま和え→こんにゃく抜き ①
16	月	天丼(ちくわ→カレーの天ぷら) ①
17	火	ぼたもち→おにぎり ①②共通
19	木	ピザ風ちくわ→ピザ風カレー ①

・青文字のメニューはICクラスに変更があります。

・★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、毎回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