

3月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

3月	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 土	パン ジャぱやめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	450Kcal 20.4g	562kcal 25.2g
3 月	くひなまつり ひな寿司 すまし汁 いちごプリン	鶏挽肉 鶏糸卵 えび さくらでんぶ 油揚げ 豆腐 卵 低脂肪乳	米 食塩 砂糖 酢 ごま しょうゆ みりん 手まり麩 いちごプリン ジャム マヨネーズ 食パン	れんこん にんじん きぬさや みつば 乾しいたけ	せんべい 牛乳	乳飲料 (低脂肪) サンドイッチ	488Kcal 21.6g	598Kcal 26.6g
4 火	ごはん 鮭の西京焼き 粉ふきいも 切干大根の中草炒め わかめスープ バナナ	鮭 豚挽肉 わかめ 大豆 低脂肪乳	米 白みそ マヨネーズ みりん 砂糖 じゃがいも しょうゆ ごま油 中 華だし 小麦粉 油 ごま	切干大根 にんじん もやし ごまつな たまねぎ 乾しいたけ えのき しょうが バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) 大豆とごまの ソフトクッキー	487Kcal 19.6g	600Kcal 23.7g
5 水	わかめごはん ふくさ卵 かぼちゃのそぼろ煮 シルバーサラダ バイン	わかめ 豚挽肉 卵 豆腐 かにかま おから 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 はるさめ 食塩 マヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース きゅうり バイン	ヨーグルト	牛乳 おからドーナツ	478Kcal 19.0g	618Kcal 23.0g
6 木	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 金時煮豆 海藻の酢の物 ヨーグルト	えび 豚挽肉 豆腐 ひじき 金時豆 シーチキン わかめ ヨーグルト 牛乳	米 ケチャップ 中華スープの素 ごま油 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん 酢 せんべい	京ネギ しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース きゃべつ もやし	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	493Kcal 22.6g	626Kcal 28.7g
7 金	<お誕生会・お別れバイキング> ごはん パン エビフライ 鶏のからあげ グラタン フライドポテト 添え野菜 フルーチェ				コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生クレープケーキ	487Kcal 19.3g	617Kcal 23.7g
8 土	パン 和風きのこスパゲティ じゃがいものそぼろ煮 添え野菜 バナナ	鶏肉 ベーコン 豚挽肉 低脂肪乳	食パン スパゲティ コンソメ オリーブ油 食塩 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ せんべい	まいたけ ししいたけ しめじ たまねぎ にんじん ごまつな フロccoli エリンギ バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) せんべい	474Kcal 20.0g	577Kcal 24.3g
10 月	ごはん 豚肉の生姜焼き パンサンスー すまし汁 バナナ	豚肉 鶏糸卵 ハム 豆腐 わかめ きな粉 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 はるさめ 酢 ごま ごま油 食塩 パン	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり もやし バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) きな粉揚げパン	470Kcal 18.1g	608Kcal 21.7g
11 火	ごはん 魚のかば焼き 野菜のカレーそぼろ炒め もやしのナムル オレンジ	魚 豚挽肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ みりん さつまいも カレールウ ごま油 ごま ホイップクリーム	れんこん たまねぎ にんじん なす しめじ しょうが にんにく きゃべつ もやし オレンジ いちご	バナナ 牛乳	牛乳 カスタードクレープ	514Kcal 22.0g	637Kcal 27.4g
12 水	ホットドッグ ホワイトシチュー リンゴジュース	ウインナー 鶏肉 牛乳 低脂肪乳	バターロール ケチャップ マヨネーズ シチュールー じゃがいも 米 砂糖 みそ ごま	きゅうり フロccoli たまねぎ コーン 納豆 にんじん しめじ リンゴジュース	コーンフレーク 牛乳	牛乳 五平餅風おにぎり	495Kcal 18.4g	595Kcal 22.4g
13 木	ごはん ちくわのさくさく焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	ちくわ 粉チーズ 豚肉 小魚 牛乳	米 パン粉 食塩 カレー粉 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ 酢 せんべい	にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり バイン	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい 小魚	458Kcal 17.2g	558Kcal 20.5g
14 金	カツカレーライス ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 卵 かにかま ヨーグルト 牛乳	パン粉 小麦粉 油 カレールウ じゃがいも 食塩 マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり バイン オレンジ バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 フルーツ盛り合わせ	509Kcal 16.7g	630kcal 19.5g
15 土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウインナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト フロccoli バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	472Kcal 19.0g	592Kcal 23.3g
17 月	ごはん すき焼き風煮 ゆで卵 ジャーマンポテト りんご	豚肉 豆腐 卵 ウインナー きな粉 大豆	米 こんにゃく 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 オリーブ油 ホットケーキミックス	はくさい だいこん 京ネギ えのき たまねぎ りんご	バナナ 牛乳	牛乳 きな粉蒸しパン	487Kcal 22.2g	599kcal 27.7g
18 火	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 低脂肪乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) せんべい	464Kcal 19.9g	599kcal 24.3g
19 水	<卒園式> ハヤシライス 地産地消サラダ ヨーグルト	牛肉 わかめ しらす干し ちくわ ヨーグルト 卵 牛乳 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 食パン マーガリン	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース	バナナ 牛乳	牛乳 フレンチトースト	495Kcal 16.4g	611kcal 19.4g
21 金	ごはん 春雨とえびの中華炒め 餃子 五目和え バナナ	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ 餃子 卵 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 ごま コーンフレーク	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな 乾しいたけ えのき バナナ みかん 黄桃	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) フルーツコーンフレーク	468Kcal 18.2g	605kcal 21.9g
22 土	パン ちくわの卵とじ えびトマトのスパゲティ サラダ バナナ	えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 21.5g	567Kcal 26.5g
24 月	ごはん 鮭の香味焼き 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 青菜の塩昆布和え オレンジ	鮭 鶏肉 高野豆腐 卵 ちくわ 小豆 きな粉 低脂肪乳	米 塩こうじ みりん オリーブ油 しょうゆ 砂糖 ごま マヨネーズ もち米	しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース オレンジ	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) おはぎ	490Kcal 23.2g	636kcal 29.1g
25 火	ごはん 鶏肉のマーレード焼き なすのそぼろ煮 シルバーサラダ バナナ	鶏肉 豚挽肉 かにかまぼこ きな粉 低脂肪乳	米 マーレードジャム みりん しょうゆ 砂糖 はるさめ 食塩 マヨネーズ マカロニ	しょうが なす きゅうり にんじん たまねぎ バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	485Kcal 20.9g	630Kcal 25.7g
26 水	親子丼 金時煮豆 おからポテトサラダ りんご	鶏肉 豆腐 卵 金時豆 しらす干し あおのり ハム おから 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 酢 食パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり コーン りんご	コーンフレーク 牛乳	牛乳 カルシウムトースト	485Kcal 22.6g	615kcal 28.4g
27 木	わかめごはん 魚のみぞれあんかけ 高野豆腐の含め煮 きゅうりとみかんの酢の物	わかめ 魚 高野豆腐 卵 低脂肪乳	米 食塩 片栗粉 みりん しょうゆ 砂糖 酢 ホットケーキミックス バター マヨネーズ	たいこん 青ねぎ にんじん きゅうり みかん ほうれん草	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) ポパイマフィン	481Kcal 21.5g	591kcal 26.4g
28 金	ごはん 揚げ豆腐 ちくわのさんびら かぼちゃサラダ バイン	豆腐 豚挽肉 卵 ちくわ ひじき ハム 豆腐 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 みりん しょうゆ ごま油 ごま マヨネーズ 食塩	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり バイン だいこん 青ねぎ ししいたけ	せんべい 牛乳	牛乳 けんちん風おじや	470Kcal 19.7g	608kcal 24.0g
29 土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ワイトルー せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ フロccoli コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	489Kcal 18.2g	599kcal 21.7g
31 月	ごはん 照り焼きパンバーク マカロニサラダ わかめスープ ヨーグルト	豚挽肉 卵 豆腐 ハム わかめ ヨーグルト 低脂肪乳	米 パン粉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食塩 中華だし ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし バナナ	せんべい 牛乳	乳飲料 (低脂肪) バナナブレッド	500Kcal 18.8g	650kcal 22.7g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 3月号

鴨島中央認定こども園 給食室

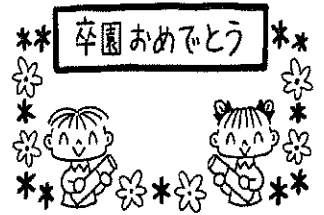
3月食育目標 ～成長を喜び、楽しく食べよう～

春の訪れを感じる季節となりました。

心身ともに一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく感じる春、3月です。

毎日の給食をみんなで楽しく食べることや、野菜の栽培・収穫やクッキング活動などを通して子どもたちは少しずつ食べ物に関心を持ち、食べる意欲も育ちました。「食べる意欲を持ち、楽しく食べる子どもに」を食育目標に掲げ毎日の食事作りを通して、できる限り子どもたちの育ちに寄り添った食育活動に取り組みました。これからも子どもたちの成長に寄り添いながら安心・安全を第一とした給食づくりを心がけます。

一年間ご協力いただき、ありがとうございました。



<リクエストに応じて>

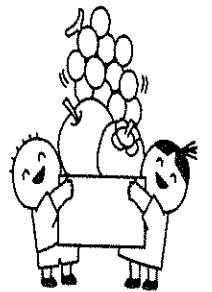
卒園する子どもたちにとっては、こども園で食べる給食もあと少しです。

今月は子どもたちの大好きなメニューをたくさん取り入れました。

子どもたちがリクエストしてくれたメニューを心を込めて作りたいと思います。お楽しみに☆

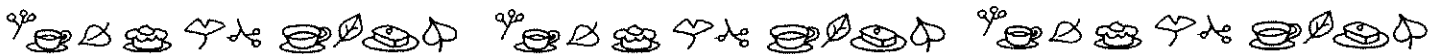
★給食リクエストメニュー★

カレーライス・カツカレー・ハヤシライス・わかめごはん・鶏の唐揚げ・鮭のレモン焼き・鮭の西京焼き
エビフライ・親子丼・マカロニサラダ・フライドポテト・ホットドッグ・ホワイトシチュー・わかめスープ



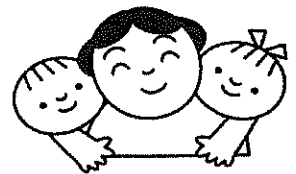
★給食（おやつ）リクエストメニュー★

サンドイッチ・大豆とごまのソフトクッキー・クレープ・おからドーナツ・五平餅風おにぎり・フレンチトースト
カルシウムトースト・マカロニきな粉・ポパイマフィン



○毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう！

- ま …………… (豆類) たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご …………… (ごま、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ) …… (わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や …………… (野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ …………… (魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し …………… (しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い …………… (芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富



「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和食の献立が多く出来上がっていきます。もちろんこのような食材を使って洋食や中華の献立にしても構いません。こども園の給食では和食献立も大切にしていますが、和食に限らず、このような食材を使って多様なメニューを取り入れてできるだけ子どもたちが食べやすい調理方法にするなど工夫をしています。

