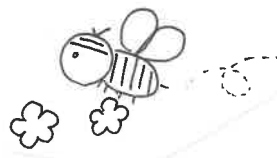




3月の献立表

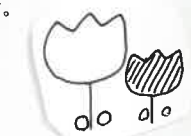


令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	洋風ちらし寿司 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 バナナ	・米 チーズ きゅうり ハム ・ごぼう 人参 ごま油 白ごま ・豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ ・バナナ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ひなあられ& ♪ココナッツサブレ	未 449kcal 以 565kcal
2	土	御飯 鶏肉の照焼 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 小麦粉 生姜 ・ほうれん草 人参 もやし しらす干し かつお粉 ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 273kcal 以 391kcal
3	日				
4	月	御飯 キャベツと鶏肉のトマト煮 春雨のマヨネーズサラダ ポターージュ	・米 ・鶏もも肉 キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ にんにく ・春雨 人参 ハム きゅうり マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 452kcal 以 531kcal
5	火	御飯 鮭の西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・鮭 ・高野豆腐 しいたけ 人参 鶏ひき肉 みつば ・わかめ 白ねぎ 麩	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 人参ごはん	未 484kcal 以 560kcal
6	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め チンゲンサイとカニカマのごまマヨ かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ 白ごま かつお粉 ・卵 大根 人参 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズマフィン	未 437kcal 以 534kcal
7	木	(保育参加) 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーの三色サラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ・ブロッコリー 人参 コーン ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 446kcal 以 506kcal
8	金	御飯 たらの中華蒸し だいこんの中華風煮物 わかめスープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・大根 人参 白ねぎ 鶏ひき肉 ・わかめ 玉ねぎ コーン 白ねぎ 中華だし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモントースト	未 457kcal 以 541kcal
9	土	豚丼 はくさいのお浸し 五目みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・白菜 人参 ・さつまいも 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am)ハイハイ	未 246kcal 以 338kcal
10	日				
11	月	御飯 肉じゃが ほうれん草と大豆の胡麻マヨネーズ和え みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき 赤こんにゃく きぬさや ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ 白ごま ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 433kcal 以 507kcal
12	火	郷土料理(鹿児島県) 御飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 ★さつま汁	・米 ・ぶり 生姜 ・ひじき 生揚げ 人参 ・鶏もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこやき	未 483kcal 以 566kcal
13	水	(音楽指導) 御飯 スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 461kcal 以 562kcal
14	木	(ばんだ組お別れ会) 御飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ みそ汁 (ばんだ組のみ 白身魚のフライ・ローゼリー)	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ 白ごま ・大根 人参 みずな 里芋 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 プリン	未 518kcal 以 600kcal

15	金	(保育参加) ☆ミートスパゲティ ☆ブロッコリーのツナサラダ 野菜スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 小麦粉 トマトピューレ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 443kcal 以 565kcal
16	土	御飯 豚肉の香味焼き キャベツの酢の物 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・キャベツ わかめ 白ごま ・さつまいも 白ねぎ	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 289kcal 以 415kcal
17	日				
18	月	御飯 回鍋肉 中華風和え物 中華スープ	・米 ・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・きくらげ 人参 えのき 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 476kcal 以 568kcal
19	火	御飯 さばの塩焼き 切干大根の旨煮 五目みそ汁	・米 ・鯖 ・切干大根 油揚げ 人参 ・玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 白ねぎ ごぼう	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 みそラーメン	未 462kcal 以 526kcal
20	水	(春分の日)			
21	木	御飯 ひじきハンバーグ ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ・ほうれん草 もやし 白ごま ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 505kcal 以 590kcal
22	金	御飯 魚の梅焼き しらたきのきんぴら風 かき玉汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお粉 ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 白ごま ・卵 白ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ずんだケーキ	未 463kcal 以 541kcal
23	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・れんこん 人参 きゅうり コーン ハム ツナ マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 281kcal 以 408kcal
24	日				
25	月	(希望保育) 御飯 豚肉とたまねぎの炒めもの 納豆和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・納豆 もやし なばな 人参 かつお粉 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 439kcal 以 517kcal
26	火	(希望保育) 御飯 たらの味噌マヨ焼き 里芋と根菜の煮物 生揚げののりみ汁	・米 ・たら マヨネーズ ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干しいたけ ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ひじきの御飯	未 472kcal 以 541kcal
27	水	(希望保育) 御飯 チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミルクスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ 人参 ・ベーコン 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 りんご& ♪ぼたぼた焼き	未 458kcal 以 598kcal
28	木	(希望保育) カレーライス ♡ブロッコリーとツナの梅マヨ和え 大豆のトマトスープ	・米 豚もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・ブロッコリー ツナ マヨネーズ 梅肉 ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 496kcal 以 577kcal
29	金	(希望保育) 御飯 カレイの煮つけ かぶと鶏肉の煮物 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・かぶ 玉ねぎ しめじ 鶏もも肉 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉ドーナツ	未 461kcal 以 539kcal
30	土	(希望保育) 御飯 松風焼き もやしの彩り和え ちくわのすまし汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 白ごま ・もやし なら 人参 鶏ささみ 卵 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 287kcal 以 415kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の3月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長

わんぱくだより

3月号 令和5年度 2月28日発行 調理

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。
1年間で心も身体も大きく成長できましたね。
1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

3月の食育目標

「三色群を知り、食べ残しをしないで楽しく美味しく食べよう」

▷▶三色群ってなに？

三食群とは三色食品群ともいい、見た目の色ではなく食べ物に含まれている栄養素の働きをもとに赤・黄・緑の色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整う目安になります。

赤・・・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

血や筋肉、丈夫な骨を作って体を大きくする仲間

黄・・・ごはん、パン、麺類、いも類

熱や力の源になり、元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力を出せる仲間

緑・・・野菜、果物、きのこ、海藻類

体の調子を整える働きがあり、病気や風邪から体を守ったりお腹のお掃除をしてウンチを出してくれる仲間



こども園では各以上児クラスに三色群カルタがあり、遊びを通して日々三食群について学んでいます。

3月の食育ではその日の給食の食材を三色群のグループに分けるクイズをする予定です。またご家庭でもいろいろな食材のグループ当てクイズなどしてみてくださいね。

おすすめレシピ「三色群を意識した朝食(具だくさんみそ汁)」

朝ごはんは一日の始まりに大切な食事です
朝食を食べて一日を元気に過ごしましょう！

具だくさんみそ汁【材料・分量】大人8人分

・鶏もも肉	70g (赤)	・じゃが芋	112g (黄)
・白菜	112g (緑)	・油揚げ	11g (赤)
・しめじ	56g (緑)	・板こんにゃく	28g (緑)
・ごぼう(水煮)	28g (緑)	・乾物わかめ	3g (緑)
・粉末煮干し(出汁)	1g	・味噌	48g
・水	800g		

- ① それぞれの食材を下処理し、鍋で鶏肉を炒める
- ② 適当に切った食材と水分を鍋に入れて煮る
(わかめ、白菜のみ一煮たちした後に入れるとくたくたにならない)
- ③ 食材が柔らかくなったら出汁と味噌で味を整える

▷▶ポイント

- ・具だくさんみそ汁は朝から作ると大変なので前日の晩御飯として作ったものを朝食に食べたり、朝作るときは処理されている水煮や乾物も利用すると忙しい朝でも作りやすくなります。
- ・みそ汁はどんな材料にも合うのでその時期の旬の野菜を入れると栄養もいっぱい摂ることができます。
- ・他のおかずを作らなくても具だくさんみそ汁と白ごはんの食事でも多くの栄養を摂れてお腹いっぱいになります。
ぜひご家庭でいろいろな食材で試してみてくださいね。

