

# 3月 給食だより



小浜保育所

2025年3月1日～2025年3月31日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	アンパンマン キャラメルコーン	鯖のウスターソース煮、ごぼう サラダ、きのこの味噌汁、ごはん、 麦茶	ひなあられ、お米ボール(薔薇・桜)牛乳	さば、ささみのフレーク、白味噌、 揚げ、牛乳	三温糖、マヨネーズ(全卵型)、 白ゴマ、米(精白米)、ひなあられ	生姜、ごぼう、人参、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、たまねぎ、こねぎ	502kcal 21.9g 19.1g
3(月)	ミニアスバラガス	ちらしずし、レンコンバーグ、三色野菜のお浸し、豆腐のすまし汁、麦茶 <b>ひな祭りお誕生日メニュー</b>	カップケーキ、ホイップ除去(桜)牛乳	油揚げ、牛挽肉、豆乳、木綿豆腐、 カットわかめ、ホイップクリーム、 牛乳	米(精白米)、三温糖、米粉、サ ラダ油、かたくり粉	切干大根、しいたけ、たまねぎ、れんこん、小松菜、緑豆もやし、人参、 こねぎ、みかん缶、ハイナッフル缶、 白桃缶、黄桃缶、いちご	566kcal 21.1g 24.5g
4(火)	みかん缶	ホキフライ、ひじきのサラダ、オ ニオンスープ、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	ホキフライ、干しひじき、ペー コン、牛乳	マヨネーズ(全卵型)、米(精白 米)	みかん缶、人参、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ	515kcal 16.4g 20.9g
5(水)	昆布	きつねうどん、さつまいもの天 ぷら、かやくご飯、ゴマなしフィッ シュ、麦茶	チョコワ、コーン フレーク(薔薇・桜)牛乳	わかめ、油揚げ、鶏挽肉、牛乳	うどん、三温糖、さつまいも、天 ぷら粉、揚げ油、ご飯(精白米)、 いりごま	ねぎ、ごぼう、えのきたけ、人参	415kcal 14.9g 15.2g
6(木)	カルシウムウ エハース	鶏肉の唐揚げ、ごまドレサラダ、 じゃが芋の味噌汁、ごはん、麦 茶 <b>リクエストメニュー</b>	麩のきな粉和え、 マカロニきな粉(桜)牛乳	鶏もも、カットわかめ、白味噌、 きな粉、牛乳	米粉、かたくり粉、サラダ油、い りごま、三温糖、じゃがいも、米 (精白米)、釜焼き麩	生姜、にんにく、ブロッコリー、カリ フラワー、きゅうり、とうもろこし、 人参、たまねぎ	530kcal 22.2g 19.1g
7(金)	銀シャリ(薔薇) ソフトせんべい (桜)	食パン、イチゴミックスジャム、 ナポリタン、野菜スープ、牛乳	チーズのおに ぎり、麦茶	ペーコン、ウインナー、牛乳、チ ーズ、かつお節	食パン、スバゲティ、サラダ油、 じゃがいも、米(精白米)	人参、たまねぎ、ピーマン、キャ ベツ	564kcal 20.0g 14.3g
8(土)	アンパンマンお こめボール	赤魚の味噌煮、春雨の和え物、 芋煮汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	赤魚、赤味噌、ハム、牛もも、牛乳	三温糖、緑豆春雨、ごま油、 芋、米(精白米)	生姜、キャベツ、人参、ねぎ、ご ぼう	522kcal 23.0g 16.9g
10(月)	エースコイン	マーボーうどん、鶏レバーのケ チャップ炒め、チンゲン菜と コーンのスープ、ごはん、麦茶	ソーダーゼ リー、ハイナッ フル、牛乳	鶏挽肉、赤味噌、白味噌、鶏レ バー、牛乳	エースコイン、うどん、ごま油、三 温糖、かたくり粉、じゃがいも、揚げ 油、サラダ油、米(精白米)	にんにく、生姜、人参、たま ねぎ、にら、とうもろこし、チンゲン サイ、白菜、ハイナッフル缶	526kcal 18.5g 16.9g
11(火)	チーズ	カレーライス(桜・押し麦除 去)、フルーツヨーグルト、オニ オンリング、麦茶	昆布、せんべい 牛乳	プロセスチーズ、牛肉、ヨーグルト、牛 乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、 サラダ油、オニオンリング、三 温糖、揚げ油	たまねぎ、人参、みかん缶、白 桃缶、黄桃缶、キウイフルーツ	590kcal 17.9g 25.3g
12(水)	バナナ	魚の南蛮漬け、切干大根のサ ラダ、かぼちゃのみそ汁、ごは ん、麦茶	甘納豆の蒸し パン、牛乳	赤魚、油揚げ、白味噌、牛乳	米粉、揚げ油、三温糖、白ゴマ、 ごま油、サラダ油、米(精白米)、 甘納豆	バナナ、たまねぎ、人参、しいた け、生姜、切干大根、きゅうり、か ぼちゃ、こねぎ	614kcal 26.4g 20.9g
13(木)	ビスコ	カステラパン、(桜・薔薇メロンパ ン)鉄腕チキンナゲット、南瓜とり んごのヨーグルトサラダ、洋風卵 スープ、牛乳	麦茶、ゆかり おにぎり	ヨーグルト、ペーコン、卵、牛乳	カステラパン、マヨネーズ(全 卵型)、サラダ油、米(精白米)	ほうれん草、緑豆もやし、人参、 たまねぎ、オクラ、いちご	566kcal 19.0g 24.8g
14(金)	減塩ばりこ (桜) 雪の宿 (薔薇)	お赤飯、鯉の竜田揚げ、お浸し、 そうめん、麦茶 <b>卒園お祝いメニュー</b>	お米でガトー ショコラ、南瓜マ フィン(桜)牛 乳	あずき、ぶり、豚ばら、ホイップク リーム、牛乳	米(精白米)、さつまいも、黒ゴ マ、サラダ油、かたくり粉、白ゴ マ、そうめん	ほうれん草、緑豆もやし、人参、 たまねぎ、オクラ、いちご	600kcal 22.9g 26.2g
15(土)	アンパンマン キャラメルコーン	タンダーチキン、わかめとコー ンのサラダ、野菜スープ、ごは ん、牛乳	せんべい、麦 茶	鶏むね、ヨーグルト、わかめ、牛乳	サラダ油、三温糖、じゃがいも、 米(精白米)	にんにく、生姜、キャベツ、とうも ろこし、たまねぎ、人参	468kcal 20.3g 15.0g
17(月)	ミニアスバラガス	ラーメン、南瓜のふわふわ豆腐、 ミニルー口飯、麦茶	豆乳、小豆寒 天、牛乳	南瓜のふわふわ豆腐、カット わかめ、豚ばら、あずき、豆乳、 粉寒天、牛乳	中華麺、ご飯(精白米)、ごま油、 三温糖	とうもろこし、小松菜、大豆もや し、人参、しいたけ、生姜	524kcal 19.2g 26.7g
18(火)	黄桃缶	魚の胡麻味噌焼、ポテトサラ ダ、麩のすまし汁、ごはん、麦茶	納豆お好み 焼き、牛乳	さわら、白味噌、ハム、納豆、卵、か つお節、あおのり、牛乳	三温糖、白ゴマ、じゃがいも、マ ヨネーズ(全卵型)、釜焼き麩、 米(精白米)、お好み焼き粉	黄桃缶、人参、きゅうり、えのき たけ、こねぎ、キャベツ	536kcal 24.2g 20.3g
19(水)	昆布	鶏ミンチのスープ、国産具材肉 春巻き、ひじきとじゃこの混ぜ ごはん、麦茶	カルピスゼ リー、牛乳	鶏挽肉、かに風味かまぼこ、 干しひじき、しらす干し、粉寒 天、牛乳	かたくり粉、緑豆春雨、米(精 白米)、いりごま	生姜、白菜、えのきたけ、人参、 ねぎ、こねぎ、白桃缶、みかん缶、 ハイナッフル缶、みかん缶	531kcal 20.9g 20.0g
21(金)	ソフトせんべい (桜) 銀シャリ (薔薇)	ミニシュガークック、花形豆腐ハン バーグ、照り焼きソース、さつまい のサラダ、オニオンスープ、牛乳	きな粉おはぎ、 きな粉かけおに ぎり(桜)麦茶	花形豆腐ハンバーグ、ペー コン、牛乳	ミニシュガークック、三温糖、 かたくり粉、さつまいも、サラダ 油	きゅうり、人参、とうもろこし、た まねぎ	446kcal 15.7g 48.5g
22(土)	アンパンマンお こめボール	鰻カツ、アレルギー対応とんか つソース、小松菜ののり和え、 のっぺい汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鰻カツ・焼きのり、鶏もも、牛乳	三温糖、里芋、しらたき、サラダ 油、かたくり粉、米(精白米)	小松菜、人参、緑豆もやし、大 根、こねぎ	475kcal 17.3g 14.5g
24(月)	エースコイン	ジャージャー麺、中華風コー ンスープ、ツナピラフ、麦茶	さつまいもの蒸 しパン、牛乳	鶏挽肉、白味噌、木綿豆腐、ツ ルーク、牛乳	エースコイン、中華麺、かたくり 粉、ごま油、米(精白米)、米粉、 さつまいも	たまねぎ、コーン缶、えの きたけ、ぶなしめじ、こねぎ、人 参、グリーンピース	546kcal 26.9g 14.2g
25(火)	りんご	子持ちしゃもフライ(薔薇・桃・ 藤)、きびなごのさくさく揚げ(藤・ 桃)、(桜・ホキフライ)根菜のきん びら、青梗菜のスープ、ごはん、麦茶	大学芋、牛乳	子持ちしゃもフライ、きびな ごのサクサクフライ、豚ばら、 ペーコン、牛乳	じゃがいも、しらたき、白ゴマ、 三温糖、サラダ油、米(精白米)、 さつまいも、上白糖、黒ゴマ	りんご、人参、ごぼう、さやいん げん、チンゲンサイ、緑豆もや し、とうもろこし	560kcal 17.4g 19.9g

26(水)	チーズ	ずき焼き風煮、りんご、さつまい のみそ汁、ごはん、麦茶	牛乳、お菓子	チーズ、牛もも、木綿豆腐、カッ つわかめ、白味噌、牛乳	しらたき、三温糖、さつまいも、米(精 白米)	人参、白菜、りんご、たまねぎ	605kcal 21.2g 21.9g
27(木)	カルシウムウ エハース	鮭のピザ風焼き、ジャーマンポ テト、白菜のコンソメスープ、ごは ん、麦茶	黒ごまかりん どう、牛乳	白鮭、チーズ、ペーコン、豆乳、 牛乳	じゃがいも、サラダ油、米(精白米)、 米粉、かたくり粉、上白糖、黒ゴマ、 ごま油	ピーマン、たまねぎ、白菜、人参、とうも ろこし	551kcal 23.0g 18.4g
28(金)	減塩ばりこ (桜) 雪の宿 (薔薇)	ロールパン、和風スバゲティ、 カレースープ、バナナ、牛乳	枝豆のおにぎ り、麦茶	かつお節、鶏挽肉、焼きのり、ウイ ナー、牛乳、枝豆、刻み昆布	ロールパン、スバゲティ、サラダ油、 じゃがいも、白ゴマ、米(精白米)	たまねぎ、ほんしめじ、豆腐、人参、パ ナ	513kcal 20.4g 17.1g
29(土)	アンパンマン キャラメルコーン	柔らかとんかつ、アレルギー対応 とんかつソース、しらすとじゃがいも のサラダ、豆腐の味噌汁、ごはん、 麦茶	牛乳、お菓子	しらす、白味噌、木綿豆腐、カッ つわかめ、牛乳(普通)	揚げ油、じゃがいも、三温糖、サラ ダ油、米(精白米)	人参、きゅうり、とうもろこし、えの きたけ	624kcal 13.5g 27.4g
31(月)	ミニアスバラガス	肉うどん、おからボール、菜の花 ご飯、麦茶	ピザ風、牛乳	牛もも、わかめ、おから、干しひじ き、卵、チーズ、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖、かたくり粉、サ ラダ油、米(精白米)、餃子の皮、 じゃがいも	根深ねぎ、たまねぎ、人参、小松菜、 とうもろこし(冷凍)、カーネル	522kcal 19.7g 17.7g

月平均栄養価 エネルギー 536kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.0g

日差しが暖かく感じられる季節です。早いもので、今年度も最後の月となりました。子どもたちは、1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、沢山の思い出を作ったことでしょう。給食室の前を通る時に、「給食おいしかったよー。ありがとう。」と元気に声掛けしてくれる子どもたち。「このおやつ大好きー。」とお話してくれる子どもたち。給食を通し成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思うと同時に、コミュニケーションの大切さも感じました。これからも**安心・安全で美味しい給食!**を心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。3月は今年度のしめくりです。1年間の食生活を振り返ってみましょう。

## 楽しい食生活 楽しい食事から育つもの...

子どもたちは美味しいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを通して伝えましょう。

- ① 幼児期からの食事体験。
- ② 家族での楽しい食事。
- ③ 規則的な生活リズムの確立。
- ④ 快眠・快食・快便・自立生活。



## 3月の行事食

藤組さん最後の給食ということで3月は行事食満載です。お雛様にはカップケーキ。藤組さんの大好きだったメニューを作るリクエストメニュー。卒園のお祝いメニューなど予定しています。楽しみにしててくださいね。



## ひな祭りの豆知識



3月3日のひな祭りは桃の節句とも言われます。ひな祭りに飾られるひしもちのいわれを知っていますか? 色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。桃色のもちが「健康のお祝い」、白いもちが「清浄の表し」、緑の草もちが「春先の芽吹きからもえる若草」をたとえているといわれます。