

🌸2024年度3月 献立表🍀 保育室ピア・ピア

日差しが暖かくなり春の訪れを感じます。早いもので今年度も最後の月となりました。給食を通し一年間で子どもたちの心と体はとて大きく成長しています。そんな姿を見てスタッフも喜ばい限りです。

今月も楽しい給食の時間にしたいと思います♪



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1・15・29	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/ツナ/みそ	米/油/ごま油 ふ	たまねぎ/にんじん/はくさい グリーンピース/焼きのり	486 15.4 8.4
3	月	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 いちご	牛乳 スパゲティミートソース	牛乳/さけ/鶏肉 豆腐/豚肉	米/片栗粉/油 ごま油/上白糖 スパゲッティ ごま	にんじん/コーン/だいこん しめじ/グリーンピース/長ねぎ わかめ/いちご/トマト缶 たまねぎ	531 30.3 15.1
4・18	火	牛乳 おせんべい	ふりかけごはん かれいの煮付け おひたし みそ汁	牛乳 バナナクッキー	牛乳/かれい 豆腐/油揚げ おから/みそ	米/じゃがいも 上白糖/バター ナッツ/キウイ	ごまつな/にんじん/もやし バナナ/焼きのり	519 21 16.3
5・19	水	牛乳 クッキー	食パン 鶏肉のカレー風味焼き りんごサラダ スープ	牛乳 おからチーズおにぎり	牛乳/鶏肉 かつお節 チーズ	食パン/片栗粉 上白糖/油/ごま ごま油/米	ブロッコリー/コーン/りんご はくさい/えのき	458 21.3 12
6	木	牛乳 クラッカー	鶏マーボー豆腐丼 春雨サラダ スープ	牛乳 フライドポテト オレンジ	牛乳/豆腐/鶏肉 みそ	米/上白糖/油 片栗粉/ごま油 はるさめ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/きゅうり コーン/だいこん/わかめ オレンジ	459 17.3 15.3
7・21	金	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ヨーグルト りんご味	牛乳/豚肉/みそ 油揚げ/豆腐	米/はるさめ/油 上白糖/バター 薄力粉	たまねぎ/にんじん/切干大根 しめじ/ほうれんそう りんごジャム	525 20.3 14.9
8・22	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 高野豆腐/みそ	米/上白糖/油 ふ	たまねぎ/にんじん/塩昆布 グリーンピース/バナナ	542 21.2 11.7
10・24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラスパ みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳/鶏肉 豚肉/みそ	米/上白糖/油 薄力粉/片栗粉 スパゲッティ ごま油/蒸し中華麺	にんじん/きゅうり/コーン はくさい/にら/もやし キャベツ/しょうが あおのり	526 26.3 12.8
11・25	火	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き おから和え みそ汁	牛乳 きなこトースト	牛乳/鶏肉/豆腐 きなこ/みそ	米/食パン/油 上白糖/ごま油 バター	はくさい/にんじん ほうれんそう	467 21.1 16.2
12・26	水	牛乳 クッキー	ごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 ツナ炊き込みごはん たべる煮干し	牛乳/豚肉/豆腐 ツナ/煮干し 油揚げ/みそ	米/上白糖/油 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ/にんじん/長ねぎ ブロッコリー/えのき	522 25.7 11.7
13・27	木	牛乳 クラッカー	納豆ごはん さけのみそ焼き ほうれん草とツナのサラダ すまし汁	牛乳 芋もち	牛乳/納豆/さけ 油揚げ/ツナ みそ	米/油/片栗粉 じゃがいも/ごま ごま油/上白糖 バター	ほうれんそう/にんじん もやし/コーン/だいこん	424 23.7 12.2
14・28	金	牛乳 ウエハース	鶏うどん きんぴら大根 りんご	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉/みそ	うどん/油 上白糖/ごま/米	はくさい/にんじん/だいこん ほうれんそう/りんご	451 18.2 9.5
17・31	月	牛乳 ビスケット	チキンカレー 三色サラダ	牛乳 スパゲティミートソース	牛乳/鶏肉/豚肉	米/じゃがいも 片栗粉/油 スパゲッティ 上白糖	たまねぎ/にんじん/もやし ブロッコリー/トマト缶	519 23.8 14

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麺類は不使用。

※完了期（ばくばく期）の朝おやつは麦茶のみ。飲み物はミルクで、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





# 3月 給食だより

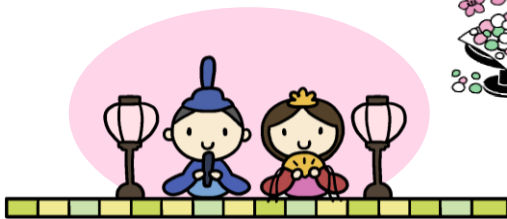


## ☆ひなまつりってなに？

3月3日 桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

## ☆どうしてひな人形をかざるの？

ひな人形は、子どもたちの変わりに病気や事故を引き受け守ってくれるとされています。女の子が元気で幸せになるように願いを込めて飾ります。



## ☆ひなまつりのたべもの

### ・ひなあられ

ピンク、白、緑があって、この色にはそれぞれ意味があります。(諸説あり、下記とは違った意味の捉え方もあります)

ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き

3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。4色のひなあられもあって、春夏秋冬を表しているという話も……

いろいろな色を楽しみながら食べてみよう♪

ひなまつりにちなんで、家族でおいしいものも食べたり桃の花を見に行ったり……一緒に過ごす時間は、子どもにとっても

親にとっても最高の元気のみなもと😊

手作りでも買ったものでも、みんなで食卓を囲んで食べて、楽しい食事の時間にしたいですね♪

## 1年間のこどもたちの食事・食材とかかわる風景など



### ※清田さん※とうふのみそ汁



毎日衛生面・おいしい・たのしい食事の提供をこころがけて調理してきました。1年はあっという間ですね。「食べ物は身近にあるもの」「少しでも興味を持ってくれるかな?」と手探りながら、子どもたちと食材にふれたり、楽しい食事の時間を過ごしたり……食べものを通して子どもたちの成長を見守ることができ、とても嬉しい限りです。新しい環境でもたくましくげんきに！  
すくすくおおきくなってね🍵

### 調理担当より

(すきな料理と共にごあいさつ)



### ※大内さん※グラタン



食べることはただ栄養を摂るだけではなく、お友だちやご家族と一緒に楽しい時間を過ごすことであり、また食事を楽しむことが心と体の健康につながると思います。これからも食べることを楽しんでください!!

### ※多田さん※ころっけ



コロッケが大好きです。おいしい

コロッケが食べたくて作るのも好きになりました。

”おいしい”という一言が聞きたくてピア・ピアの給食も作っています。「おいしくなあれ!」とまほうの言葉をかけながら。

