

# 幼保 3 月基本献立について

令和 6 年 1 月 15 日 (月)

皆さまお疲れ様です。

3 月基本献立についてお知らせいたします。



## ☆3 月の献立テーマ

『1 年間の給食を振り返り、思い出に残る給食。』

### 1 年間の締めくくり、園児の楽しい給食の思い出を作しましょう

お友だちとの楽しい園生活を思い出しながら、給食の時間を振り返ってもらえる 1 か月になるように、思いを込めて給食を作しましょう。卒園児のリクエスト献立を取り入れたたり、クラスの人気メニューを取り入れて献立変更をすることや、ミールさんと一緒に食べよう！とお誘いいただくこともあるでしょう。給食がおいしかったと言ってもらえるように、また、4 月と比べ成長した園児に合わせた提供を工夫し、年度の最後まで安心安全な給食提供をしていきましょう。

3 月の『二十四節気』は、3 月 5 日 (火) の【啓蟄】(けいちつ) と 3 月 20 日 (水) の【春分】(しゅんぶん) です。

### 【啓蟄】3 月 5 日頃からの土中の虫も目覚める時節

啓蟄とは、大地が温まり、虫たちが活動を始める季節です。この「虫」とは、土の中で冬を越す動物も含めた生き物たちを指しています。一雨ごとに気温が上がって春の日差しも暖かくなり、桃の蕾も膨らんでくる頃です。昔は花が咲くことを「咲う＝笑う」と表現していました。咲き始める花、若葉の緑、活動を始める生き物など、暖かな風とともに景色が春らしさを増してきます。

### 【春分】3 月 20 日頃からの昼夜の長さが等しくなる時節

春分は昼と夜の長さがほぼ同じになります。そして、この日から昼が長く、夜が短くなり、寒さが和らぎます。国民の祝日に関する法律では、「春分の日」とは『自然をたたえ、生物をいつくしむ日』とされています。春の彼岸では、故人やご先祖様への感謝の気持ちとともに、春の訪れを喜び、全ての生き物への感謝も忘れずにいたいですね。

## ☆3 月の旬食材

キャベツ・チンゲン菜・菜の花・ふきのとう・アスパラガス・にら・たけのこ・りんご・いちご・いよかん・デコポン・はっさく・まだい・さわら・ぶり・あさり・はまぐり・・・など。

## ☆給食で提供される旬食材☆

キャベツ・チンゲン菜・にら・たけのこ・りんご・いちご・デコポン・はっさく・さわら

☆3月1日(金)『ひな祭り・啓蟄』献立

- 昼食
- ・ちらし寿司
  - ・すまし汁
  - ・キャベツの味噌和え
  - ・チーズ



- 午後おやつ
- ・さくらもち



☆3月8日(金) ☆あじさい組リクエスト献立☆

- 昼食
- ・わかめご飯
  - ・ビーフンスープ
  - ・コロツケ
  - ・納豆和え
  - ・いちご



☆3月19日(火)『春分』献立

- 昼食
- ・たけのご飯
  - ・味噌汁
  - ・さわらの香り焼き
  - ・じゃが芋の炒め物
  - ・はっさく



- 午後おやつ
- ・きな粉ぼたもち

いちごの栄養

いちごは、バラ科の植物で様々な品種がありますが、甘みと酸味のバランスが取れた食材です。

いちごは先端部から熟していくため、食べる際には、へたの部分から先端方向に向かって食べ進めるとより甘みを感じることができます。ビタミンCや腸内を整える食物繊維、赤血球の生産を促進する葉酸を多く含んでいます。

# 3月 献立表

令和6年

ナーサリー新井宿

日 理	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	
1 金	牛乳	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え チーズ 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 チーズ こしあん 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 白玉粉 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 キャベツ きゅうり	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ
2 土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ パナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン パナナ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶 コーン
4 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 塩 料理酒 麦茶 みりん こいくちしょうゆ 人参
5 火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 ふりかけかつお 煮干し 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 米	南瓜 えのき茸 パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
6 水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉入り玉子焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 スパゲティ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 ひじき 長ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
7 木	牛乳	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え デコポン 麦茶	豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳	鶏肉 きな粉 豆乳 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 デコポン パナナ	水 カレーウ トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
8 金	牛乳	わかめご飯 ビーフンスープ コロケ 納豆和え いちご 麦茶	りんごゼリー クラッカー 麦茶	納豆 牛乳	米 ビーフン コロケ 油 片栗粉 砂糖 クラッカー	わかめご飯の素 しめじ 大根 人参 小松菜 いちご りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
9 土	牛乳	ご飯 豆腐のスープ 豚肉のバーベキューソース炒め もやしときゅうりの酢の物 りんご 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 油	えのき茸 なら 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご もやし きゅうり コーン 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
11 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 焼きのり 白黒 人参 小松菜 なめ置 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 コーン
12 火	牛乳	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきご飯 小魚 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 油揚げ 煮干し 牛乳	高し中華麺 油 砂糖 米	キャベツ もやし 人参 青のり ほうれん草 しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
13 水	牛乳	麦ご飯 味噌汁 たらこの漬け焼き こんにやくとごぼうの煮物 りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 たら さつま揚げ 牛乳	米 押し麦 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが ごぼう つきこん 人参 グリンピース りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
14 木	牛乳	ご飯 野菜スープ にら玉 春雨サラダ オレンジ 麦茶	じゃこトースト 牛乳	厚揚げ 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	キャベツ 大根 なら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
15 金	牛乳	ご飯 味噌汁 つくね 白菜の和え物 パナナ 麦茶	野菜蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ もやし なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パナナ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
16 土	牛乳	チキンピラフ コンソメスープ コンサラダ チーズ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 パセリ えのき茸 チンゲン菜 キャベツ コーン	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
18 月	牛乳	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	ゆかり 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
19 火	牛乳	【春分】たけのご飯 味噌汁 さらわの香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 麦茶	きな粉ぼたもち 麦茶	油揚げ 味噌 さわら きな粉 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 もち米	たけのご水漬 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース はっさく	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 木	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生炒め 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが ブロッコリー 白菜 コーン グレープフルーツ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
22 金	牛乳	ご飯 ミネストローネ チキンのホワイトソースかけ ツナサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 かつおフレーク 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイオマド 大根 きゅうり パプリカ オレンジ わかめご飯の素	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
23 土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	厚揚げ 味噌 豚肉 かつお節 きな粉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし コーン パナナ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
25 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆布 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 火	牛乳	ご飯 コンソメスープ さばのフライ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	いちごプリン せんべい 牛乳	さば 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 いちごプリンの素 せんべい	大根 人参 万能ねぎ チンゲン菜 白菜 しめじ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
27 水	牛乳	ご飯 野菜スープ コーン入りチキンローフ もやしのサラダ オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 練乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	キャベツ 干しいたけ なら 玉ねぎ コーン もやし きゅうり 人参 オレンジ ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ペーキングパウダー
28 木	牛乳	あんかけうどん かぼちゃの和え物 ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ロースハム ジョア 煮干し 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 塩昆布	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
29 金	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと切干大根の煮物 りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 赤魚 豚肉 かつお節 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが ひじき 切干大根 人参 グリンピース りんご キャベツ 青のり	水 万能つゆ みりん 麦茶 ペーキングパウダー 塩 中濃ソース
30 土	牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 摂 量	622	21.8	17.3	270	1.6
児 平 均 量	584	21.7	15.9	277	1.6
乳 目 摂 量	501	17.5	13.9	225	1.5
児 平 均 量	495	18.3	13.5	249	1.4

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 3月 献立表【完了期】



令和6年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	牛乳	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え チーズ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	牛乳 油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 チーズ	米 砂糖 油 小切麩 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 昆布 キャベツ きゅうり	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水 麦茶 ベーキングパウダー
2 土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ パナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン パナナ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶 コーン パナナ
4 月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ 麦茶	蒸し大芋牛 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 塩 料理酒 麦茶 みりん こいくちしょうゆ 人参
5 火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ふりかけかつお	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 米	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン パナナ	水 チキンスープの素 塩 キャベツ 人参 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
6 水	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉入り玉子焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏卵 豚ひき肉	米 油 砂糖 スパゲティ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 ひじき 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
7 木	牛乳	軟飯 コンソメスープ 鮎餅じゃが トマトドレッシング和え デコポン 麦茶	豆乳バナナ蒸しケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 コーン わかめ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 デコポン バナナ	水 チキンスープの素 塩 キャベツ チンゲン菜 トマト バナナ
8 金	牛乳	わかめ軟飯 ビーフスープ 焼きコロッケ 納豆和え いちご 麦茶	りんごゼリー 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 納豆	米 ビーフ コロッケ 油 片栗粉 砂糖 赤ちゃんせんべい	わかめご飯の素 しめじ 大根 人参 小松菜 いちご りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
9 土	牛乳	軟飯 豆腐のスープ 豚肉のアップルソース炒め もやしときゅうりの酢の物 りんご(加熱) 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	牛乳 木綿豆腐 豚肉	米 砂糖 油	えのき茸 玉ねぎ ビーマン りんご もやし きゅうり コーン 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
11 月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯豆焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 小切麩 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 焼きのり 白菜 人参 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	牛乳	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト スキムミルク 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 米 パプリカ	キャベツ もやし 人参 青のり ほうれん草 しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
13 水	牛乳	軟飯 味噌汁 たららの漬け焼き じゃが芋の煮物 りんご(加熱) 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 たら	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 昆布 人参 グリーンピース りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14 木	牛乳	軟飯 野菜スープ あんかけ玉子焼き 春雨サラダ オレンジ 麦茶	じゃこトースト 牛乳	牛乳 厚揚げ 鶏卵 しらす チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
15 金	牛乳	軟飯 味噌汁 つくね 白菜の和え物 パナナ 麦茶	野菜蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ もやし なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パナナ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	牛乳	チキンピラフ コンソメスープ コーンサラダ チーズ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ きな粉	米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 バセリ えのき茸 チンゲン菜 キャベツ コーン	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
18 月	牛乳	おかか軟飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜とわかめの和え物 りんご(加熱) 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 かつお節 味噌 鶏卵 豚ひき肉	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 わかめ りんご	こいくちしょうゆ 水 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
19 火	牛乳	【春分】混ぜ軟飯 味噌汁 たららの香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 麦茶	きな粉おにぎり 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 たら きな粉	米 油 じゃが芋 砂糖	人参 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 グリーンピース はっさく	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 木	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 豚肉	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ブロッコリー 白菜 コーン グレープフルーツ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング 赤茶 ベーキングパウダー
22 金	牛乳	軟飯 ミネストローネ チキンのホワイトソースがけ ツナサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 かつおフレーク	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイストマト 大根 きゅうり パプリカ オレンジ わかめご飯の素	水 トマトケチャップ きゅうり 人参 オレンジ 万能つゆ 塩 塩 穀物酢 麦茶
23 土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 厚揚げ 味噌 豚肉 かつお節 きな粉	米 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし コーン パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
25 月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ スキムミルク	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆布 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 火	牛乳	軟飯 コンソメスープ たららのムニエル チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	いちごプリン 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 たら	米 薄力粉 油 いちごプリンの素 赤ちゃんせんべい	大根 人参 万能ねぎ チンゲン菜 白菜 しめじ パナナ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
27 水	牛乳	軟飯 野菜スープ コーン入りチキンローフ もやしのサラダ オレンジ 麦茶	ほうれん草蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 薄力粉	キャベツ 干しいたけ たら 玉ねぎ コーン もやし きゅうり 人参 オレンジ ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
28 木	牛乳	あんかけうどん かぼちゃの和え物 パナナ 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 バナナ コーン	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
29 金	牛乳	軟飯 味噌汁 かわいいの煮つけ ひじきと切干大根の煮物 りんご(加熱) 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 味噌 かわいい 豚肉 かつお節	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリーンピース りんご キャベツ 青のり	水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
30 土	牛乳	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	0				
平均量	375	14.1	10.4	189	1.1

☆の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 3月 献立表【補食・夕食】



令和6年

ナーサリ-新井宿

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 味噌汁 高野豆腐のチャンプルー 大根サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖	干しいたけ キヤベツ 昆布 玉ねぎ グリンピース 大根 人参 わかめご飯の茶	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
2 土	そばろ丼 味噌汁 ふかし芋 麦茶	ミニそばろ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋	グリンピース 干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 バセリ	水 こいちしようゆ 塩 麦茶
4 月	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 白菜のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 さば かつお節	米 砂糖	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
5 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 せんべい	干しいたけ キヤベツ 人参 昆布 にんにく しょうが 南瓜 グリンピース りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
6 水	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 大根の和え物 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 さわら しらす	米 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
7 木	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 ポテトサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キヤベツ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
8 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の群の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖	干しいたけ 大根 人参 昆布 白菜 わかめ わかめご飯の茶	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 穀物酢 塩 麦茶
9 土	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 ほうれん草の和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉	米 小切麩 片栗粉	干しいたけ もやし 昆布 玉ねぎ ほうれん草 えのき豆 人参 ゆかり	水 万能つゆ みりん 麦茶
11 月	ご飯 すまし汁 かれの味噌焼き 野菜炒め 麦茶	味噌ご飯 麦茶	かれの 味噌	米 砂糖 油	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 キヤベツ 玉ねぎ 人参	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素 麦茶
12 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌汁 味噌 鶏肉 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ せんべい	干しいたけ 大根 昆布 バセリ もやし ほうれん草 人参 パテナ	水 塩 こいちしようゆ 麦茶
13 水	ご飯 すまし汁 厚揚げのそばろ炒め 味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	味噌汁 厚揚げ肉 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 白菜 チンゲン菜	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
14 木	焼き鶏丼 味噌汁 大根の群の煮物 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 大根 人参	水 万能つゆ こいちしようゆ 穀物酢 塩 麦茶
15 金	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め わかめサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	豚肉	米 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ もやし コーン わかめ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶
16 土	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 野菜炒め 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 たら かつお節	米 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ キヤベツ 切干大根 昆布 チンゲン菜	水 万能つゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶 こいちしようゆ
18 月	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草の炒め物 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 油	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 ほうれん草 玉ねぎ コーン	水 こいちしようゆ 塩 みりん チキンスープの素 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 たらのマヨ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 たら 高野豆腐	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 人参 昆布 ひじき 小松菜 りんご	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
21 木	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー炒め 大根の和風マヨサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 厚揚げ	米 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ほうれん草 わかめご飯の茶	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいちしようゆ 麦茶
22 金	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜のお浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌汁 味噌 さば	米 砂糖 せんべい	干しいたけ 大根 昆布 しょうが 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 麦茶
23 土	ご飯 味噌汁 鶏のチャンプルー 野菜炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 庫裏 油	干しいたけ キヤベツ もやし 昆布 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ゆかり	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
25 月	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 ふかしさつま芋 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつま芋	干しいたけ キヤベツ 人参 昆布 玉ねぎ 小松菜 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
26 火	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 甘酢和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 りんご	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
27 水	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キヤベツのおかか和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 砂糖	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 キヤベツ 人参	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
28 木	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き チンゲン菜のマヨ和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	高野豆腐 味噌 鮭	米 ノンエッグマヨネーズ せんべい	干しいたけ 南瓜 昆布 チンゲン菜 キヤベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
29 金	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 白菜サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌汁 味噌 豚肉 かつお節	米 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 昆布 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 小松菜 人参	水 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 塩 麦茶 こいちしようゆ
30 土	ご飯 コンソメスープ かれの煮つけ 大根の和風マヨ和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	かれの	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	白菜 コーン バセリ しょうが 大根 人参 青のり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
少 目標量	571	23.5	16.9	256	1.5
食 平均量	450	18.4	9.8	79	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

# ぱくぱく だより

2024年  
3月号



桃の花咲く季節となりました。今年度も残りわずかです。

一年を通して食べる量も増えた子どもたち。お友だちと一緒に楽しみながら給食を食べてくれるようになりました。苦手の献立も頑張っている姿に成長を感じます。給食室まで「美味しかったよ!」「全部食べたよ!」と元気いっぱいにお話しに来てくれる子どもたちの笑顔がなによりの宝物です。新年度までの残り一か月も、楽しみにしてもらえ給食をつくっていきます。

《毎月19日は食育の日です》



## ちらし寿司の由来



ちらし寿司は平安時代に食べられていた「なれ寿司」という、魚の中にお米を詰めて発酵させた保存食がはじまりといわれています。江戸時代には見た目が地味で独特な匂いのなれ寿司に代わり、現在のちらし寿司の原型となる、具材を混ぜ込んで作った「ばら寿司」が食べられるようになりました。その後、見た目がより華やかで、具材を上に乗せる形のちらし寿司になりました。ちらし寿司の具材には縁起の良い食材が使われます。

【えび】 背中が丸くなるまで長生きできる

【れんこん】 先まで見通しがきく

【さやえんどう】 健康でママに働ける

また、「寿司」は「寿（ことぶき）」を「司（つかさど）る」と書くことから、お祝いの席でよく食べられるようになりました。

## こよみ

### 今日の二十四節気

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

<b>啓蟄</b> （けいちつ）	3月5日頃
大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。	
<b>春分</b> （しゅんぶん）	3月20日頃
昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。	

## さくらもち

《約4人分》

- ・白玉粉 25g
- ・薄力粉 25g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・いちごジャム 20g
- ・水 大さじ4
- ・こしあん 100g



《作り方》

- ①白玉粉をボウルに入れ水を少しずつ加え、粒がなくなるまでホイッパーで混ぜます。
- ②粒が無くなったなら、薄力粉、砂糖、いちごジャムを入れよく混ぜます。
- ③低温に設定したホットプレートに生地を楕円形に流し、表面が乾いたら裏返し両面を焼きます。
- ④あんを1人分ずつ俵型に丸め、冷ました③の生地を巻いたら完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

