

冷たい風の中にも、暖かい日差しを感じる日が増えました。きりん組の子どもたちは春の日に向かって羽を広げ、立派に飛び立とうとしています。別れはさみしいですが、柔らかな眼差しで、子どもたちの巣立ちを見守りたいと思います。

## 3月の給食目標

### 食べることは、心と体をつくること

「食」という字は、人を良くすると書きます。そして唯一人は食べる事の学習ができます。大人が「食事とは自立を獲得するプロセスであり、心と体をつくることである」という事を子ども達に伝えたいものです。その上で食事を味わう・楽しむ方法なども模索していけたらと思います。



## 3月の行事

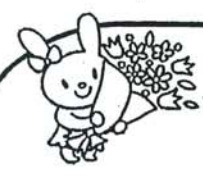
❁ ひな祭り 3月1日



女の子の健康を願うお祭りです。保育園ではみんなでお祝いをして、ひなあられを食べます。おやつにはさくらもちが出ます。

❁ お別れ会・会食会 3月14日

みんなで、歌ったり踊ったりして楽しんだ後は、毎年恒例のバイキング形式の会食会です。大きいお友だちは、配膳係りの先生に自分の食べたい献立を、伝えられるかな？元氣よく教えてくださいね。



## アンケート結果発表



### ❁ すきなおかず ❁

- 1位 カレー
- 2位 まぐろカツ
- 3位 マーボー豆腐

同率3位がグラタンでした。その次が以外にも納豆でした。

### ❁ すきなサラダ ❁

- 1位 かみかみサラダ
- 2位 切干し大根サラダ
- 3位 トマトサラダ

噛みごたえのあるサラダが好きですね。

### ❁ すきなスープ ❁

- 1位 なめこの味噌汁
- 2位 シチュー
- 3位 ワンダンスープ

なめこの味噌汁がダントツ1位に驚きです！同率3位に肉団子スープが入りました。

### ❁ すきなおやつ ❁

- 1位 きな粉ボール
- 2位 生クリームクッキー
- 3位 チョコレートムース

焼いたお菓子が好きなのかな？ポップコーンなども入っていました。



# 3月献立表



## あすなろ保育園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	ひよこ・ぼんだ・こあら		リス・うさぎ・きりん	
								カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	木	りんご	ちらし寿司 しゅうまい わかめサラダ ぼんかん すまし汁(豆腐・ねぎ・ほうれん草)	さくらもち 麦茶	油揚げ 鶏卵 かつお味付け 缶詰 木綿豆腐	精白米 砂糖 いらりごま サフラワー油 桜もち(関東風)	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト きわかめ ぼん	442 Kcal	12.4 g	535 Kcal	15.9 g
2	金	キウイフルーツ	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 練キャベツ 切干大根の煮つけ 味噌汁(豆腐・わかめ)	手作りおこし 麦茶	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 さつま揚げ 豆腐 よう 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 砂糖 おこし マシュマロ 無塩バター ごま	キャベツ 切干しいたけ にんじん 塩わかめ あおのり	457 Kcal	13.5 g	534 Kcal	16.9 g
3	土	バナナ	シーチキンごはん スクラブル エッグ 胡瓜のあさずけ グレープフルーツ 味噌汁(青菜・エリンギ)	マドレーヌ やさいジュース	まぐろ油漬缶詰 ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ	ご飯 砂糖 有塩バター ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	ほんしめじ きゅうり グレープフルーツ こまつな エリンギ	282 Kcal	7.9 g	317 Kcal	9.5 g
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん みそ焼肉 春雨サラダ きゅうちゃん漬 チーズすいとん	北京まんじゅう 牛乳	ぶたもち 淡色辛みそ かに かまぼこ パルメザンチーズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 はちみつ 砂糖 サフラワー油	しょうが きゅうりにんじん きゅうりしょうゆ漬 キャベツ 根深ねぎ	587 Kcal	20.5 g	575 Kcal	21.1 g
6	火	グレープフルーツ	ごはん サケの西京焼き こんにやくのおかか煮 南瓜サラダ 味噌汁(大根、なめこ)	キャラメル ポップコーン レモンティー	さけ 淡色辛みそ かつお節 プロセスチーズ	精白米 砂糖 調合油 こんにやく サフラワー油 むきごま マヨネーズ マシュマロ 無塩バター ポップコーン	くりかぼちゃ きゅうり だいこん なめこ水煮缶詰 レモン果汁	429 Kcal	14.6 g	515 Kcal	18.9 g
7	水	バナナ	ごはん ハンバーグステーキ 人参グラッセ ブロッコリーしめじのサラダ もやしソース	ヨーグルト和え(春)	鶏卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 パルメザンチーズ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	精白米 パン粉 有塩バター サフラワー油 砂糖 マヨネーズ ごま	ほんしめじ まいたけ にんじん グリーンピース水煮缶詰 たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ もやし にはらバナナ	405 Kcal	15.8 g	473 Kcal	19.3 g
8	木	ヨーグルト	ごはん ツナカレー ミモザサラダ 福神漬 オレンジ	ココアクッキー 牛乳	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしょうゆ漬 オレンジ	432 Kcal	11.8 g	512 Kcal	12.4 g
9	金	牛乳 ラムネ	ごはん マーボー豆腐 芋の甘煮 もやしのカレー 酢和え 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	手作りピザパン 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 プレーンヨーグルト ベーコン プロセスチーズ	精白米 さつまいも 砂糖 強力粉 サフラワー油	生しいたけ 根深ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ 青ピーマントマトケチャップ	574 Kcal	18.2 g	525 Kcal	18.9 g



## 1日入園



## ♪パン・ジュース♪

12	月	麦茶 リッツ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 粉吹雪 ごまたくあん 味噌汁(もやし・まいたけ)	ホットケーキ カルピス	生揚げ ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま 薄力粉 ソフトマーガリン サフラワー油	生しいたけ たけのこ水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たくあん漬 きゅうり もやし ゆでまいたけ	372 Kcal	9.8 g	466 Kcal	12.4 g
13	火	オレンジ	ごはん カルシウム納豆 かみかみサラダ 南瓜の甘煮 味噌汁(えの、卵、わかめ)	きなこボール つぶつぶヨーグルト	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 煮干し さきいか 淡色辛みそ 鶏卵 木綿豆腐 きな粉 プレーン	精白米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス 調合油	だいこん きゅうりにんじん かぼちゃ えのきたけ 塩わかめ みかん缶詰 みかん缶詰汁	408 Kcal	15.8 g	483 Kcal	18.6 g

## 会食会・お別れ会・誕生日会

15	木	もも缶	ごはん まぐろカツ 塩もみキャベツ マカロニサラダ2 味噌汁(豆腐、なめこ)	チョコレート ムース	くらかじき 鶏卵 しらす干し ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 砂糖 ごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ カバーリングチョコレート	キャベツ レタス きゅうり たまねぎ なめこ水煮缶詰	478 Kcal	19.9 g	566 Kcal	24.8 g
16	金	牛乳 ちかま	ごはん ふりかけ 大豆と野菜のグラタン いよかん ひじきサラダ 白菜と肉団子のスープ	いもブラン レモネード	鶏もも 大豆水煮缶詰 プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰(白) 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ホイップクリーム 普通	精白米 じゃがいも サフラワー油 ごま 和風ドレッシング はるさめ 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖 ソーダーク	たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな いよかん ひじき きゅうり コーン缶詰粒 はくさい 根深ねぎ レモン果汁	505 Kcal	18.0 g	550 Kcal	17.5 g
17	土	いよかん	肉みそスパゲッティ ヨーグルトサラダ はんぺんスープ 麦茶	スピン(チーズ) 豆乳飲料	ぶたひき肉 淡色辛みそ ヨーグルト 鶏卵 はんぺん パルメザンチーズ 豆乳 麦茶 コーヒー	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 砂糖 スピン	たまねぎ あさつき みかん缶詰 バナナ もも缶詰 根みつば	427 Kcal	15.6 g	488 Kcal	18.6 g
19	月	バナナ	ごはん 鶏のから揚げ トマトサラダ 煮豆 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	りんごヨーグルト おせんべい	鶏むね皮なし しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 プレーンヨーグルト	精白米 片栗粉 サフラワー油 和風ドレッシング 砂糖 甘辛せんべい	しょうが にんにく トマト きゅうり かいわれ あさつき りんご	440 Kcal	18.4 g	539 Kcal	23.8 g
20	火	野菜スティック1	ごはん 白身魚のピザ風味 あさり小松菜の炒め物 ミニトマトワンタンスープ	コーンフレーク おこし ココア	めかじき プロセスチーズ あさり水煮缶詰 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワー油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 マシュマロ 無塩バター コーン	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン 赤ピーマン こまつな ミニトマト 根深ねぎ チン	423 Kcal	18.2 g	516 Kcal	21.5 g
22	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん 焼きぎょうざ ひじきの煮付け 梅肉和え マーボーラーメン	カルピス みかんゼリー	油揚げ かつお節 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 サフラワー油 砂糖 中華めん ごま油	ひじき にんじん きゅうり 梅干し 調味液 えのきたけ にんにく しょうが 根深ねぎ にはらレモン果汁 みかん缶詰	482 Kcal	16.1 g	489 Kcal	16.3 g
23	金	キウイフルーツ	コンソメライス シーフードシチュー ポイルウイナー 切干大根とツナのサラダ いよかん	生クリーム ムッキー 牛乳	ロースハム しばえび するめ いか ウイナーソーセージ かつお油漬缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	ご飯 じゃがいも マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン缶詰粒 切干しいたけ いよかん	447 Kcal	17.2 g	513 Kcal	20.6 g

## 卒園式

(バナナ・硬ごはん・レタスサラダ・オレンジ・味噌汁・麦茶・おやつ・・・おせんべい・野菜ジュース おみやげ・・・お赤飯)

26	月	いよかん	ごはん 肉じゃが もやし卵 かぶのあさ漬 味噌汁(油揚げ、わかめ、シメジ)	ホットビスケット カルピス	ぶたかたロース 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 じゃがいも しらす干し 砂糖 ごま油 薄力粉 メープルシロップ	たまねぎ もやし 甘酢しょうが きゅうりにんじん かぶ だいこん 塩わかめ ほんしめじ	430 Kcal	11.4 g	490 Kcal	13.5 g
27	火	牛乳 ラムネ	ごはん ふりかけ 栄養すいとん ミートボール パンサンスーりんご	大学芋 麦茶	さつま揚げ ぶたひき肉 鶏卵	精白米 薄力粉 さつまいも 片栗粉 パン粉 はるさめ 砂糖 ごま油 さつまいも 調合油	ごぼう だいこん にんじん 生しいたけ こまつな たまねぎ トマトケチャップ きゅうり りんご	571 Kcal	15.3 g	527 Kcal	16.0 g
28	水	グレープフルーツ	ごはん 鮭のタルタルソース 花野菜のソテー にんじんの胡麻和え 味噌汁(白葱、油揚げ)	プリン パフェ	さけ 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ デザートベース プリン 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ 調合油 いらりごま コーンフレーク	たまねぎ バセリ ブロッコリー コーン缶詰粒 カリフラワー にんじん はくさい バナナ	461 Kcal	18.4 g	561 Kcal	22.7 g
29	木	ヨーグルト	ごはん さつま芋 コロッケ 練キャベツ 大根のツナ煮 豆腐と塩こぶのスープ	ふラスク 麦茶	鶏卵 ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 大豆	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 さつまいも 砂糖 ごま ごま油 親世ふソフトマーガリン	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん 根深ねぎ 塩昆布	449 Kcal	13.0 g	521 Kcal	13.7 g
30	金	りんご	ごはん 牛肉のしぐれ煮 フライパン ボイルサラダ 味噌汁(かぶ、しめじ)	シガレット ロール 牛乳	牛ばら しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 サフラワー油 ごま マヨネーズ きょうざの皮 ソフトマーガリン	しょうが あさつき かぼちゃ ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ ぶなしめじ	439 Kcal	10.4 g	514 Kcal	12.9 g
31	土	バナナ	ごはん ハヤシライス キャベツの漬漬け いちご 麦茶	クラッカー サンド やさいジュース	牛ばら	精白米 有塩バター ソフトマーガリン ソーダークラッカー	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 キャベツ きゅうりにんじん いちご レーズン	423 Kcal	7.6 g	495 Kcal	9.1 g