



令和4年 3月号
あすなろこども園

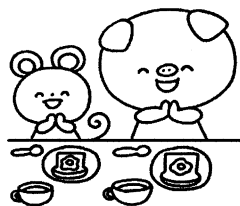


きりん組アンケート結果発



やわらかな陽ざしを感じられるこの頃、今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出を作り、食を通じての子ども達の成長を感じることができました。「給食が楽しみ」「～がおいしかった」などの言葉が励みになりました。今後子ども達が元気いっぱいすごせるような食事作りに取り組んでいきたいと思ひます。

1年の食生活をふりかえてみよう
～何が食べられるようになったかな～



🌸すきなおかず（主菜）🌸

- 1位 まぐろかつ
- 2位 カレー
- 3位 シチュー

☆4位はハンバーグ・マーボー豆腐
ミートボールと続きます

🌸すきな副菜（サラダなど）🌸

- 1位 大根サラダ
- 2位 春雨サラダ
- 3位 マカロニサラダ

☆4位は春雨酢の物・ミモザサラダなど。
酢の物も好きですね

🌸好きなスープ（汁物）🌸

- 1位 ラーメン
- 2位 中華風コーンスープ
- 3位 チーズすいとん

☆味噌汁やわかめスープもランクインです

🌸すきなおやつ🌸

- 1位 ココアクッキー
- 2位 チョコレートムース
- 3位 ホットケーキ

☆4位はカルピスみかんゼリー
マーマレード蒸しパンと続きます



3月の給食は、きりん組さんのリクエスト献立を多く取り入れています。その年に

より好みが違うので、毎年楽しみにしています。
☆3日のひな祭りはお昼は彩り豊かなちらし寿司、おやつは「もものゼリー」です。

～3月のお誕生日会メニュー～

☆ジャムサンド・コーンフレークチキン・青菜ソテー
ぱりぱりサラダ・キウイフルーツ・みかん・BLTスープ

☆おやつ いもんブラン 麦茶



アンケートのご協力ありがとうございました！
◇きりん組のみなさんに、たくさんの給食の思い出を記していただきました。「家では食べないのに園では食べているようで安心しました」との意見もありがたかったです。小学校に行ってもがんばってくださいね。





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：腸子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
1	火	牛乳 コーン フレーク	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ 南瓜の甘煮 チーズすいとん	ポテトフライ 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 パルメザン チーズ 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 フライドポテト サフラワー油	しょうがにんにんじん だいずもやし たら 切干したにんじん きゅうり コーン缶詰粒 かぼちゃ キャベツ 長ねぎ ほんしめじ	559 Kcal	19.9 g	567 Kcal	20.1 g	
2	水	麦茶 マンナ	ごはん 鮭の香味蒸し 春菊の味噌マヨサラダ 大根の煮物 野菜スープ	ホットビスケット ココア	さけ かにかまぼこ 淡色辛みそ ぶたばら ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ ごま 砂糖 薄力粉 メープルシロップ	長ねぎ 生しいたけ ゆで根 みつば しゆんぎょ コーン缶詰粒 だいこん キャベツ	544 Kcal	21.4 g	574 Kcal	25.0 g	
3	木	牛乳 ラムネ	ちらし寿司 中華風ローストチキン 洋風白和え いよかん すまし汁(ふ・えのき・三つ葉)	もものゼリー 麦茶	油揚げ 鶏卵 若鶏もも 木綿豆腐	精白米 砂糖 いりごま ごま油 マヨネーズ 車ふ オレンジゼリー	ごぼうにんにんじん れんこん さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく アスパラガス ヤングコーン いよかん 根のみつば えのきたけ 白桃缶 みかん缶詰	514 Kcal	17.5 g	466 Kcal	19.0 g	
4	金	ヨーグルト	ごはん タルトフライ 線キャベツ 水菜サラダ 白菜スープ	ふラスク(カレー風味) 麦茶	ゆで卵 鶏ささ身	精白米 マヨネーズ サフラワー油 ごま 和風ドレッシング グタイプ はるさめ 片栗粉 ごま油 釜焼きふ 有塩マーカロニ スパゲティ サフラワー油 砂糖 ごま ポップコーン	きゅうり たまねぎ キャベツ みずかきな コーン缶詰粒 はくさい にんにんじん 長ねぎ 生しいたけ	338 Kcal	13.3 g	385 Kcal	14.0 g	
5	土	牛乳 ウエ ハース	肉みそスパゲッティ りんご 青菜のしらす和え わかめスープ	ポップコーン 麦茶	ぶたひき肉 淡色辛みそ しらす干し 木綿豆腐	精白米 マヨネーズ サフラワー油 砂糖 ごま ポップコーン	たまねぎ あさつき りんご ごま つな もやし 塩わかめ 長ねぎ あおのり	458 Kcal	18.8 g	343 Kcal	17.3 g	
7	月	フルーツポンチ	ごはん かにしゆうまい マカロニサラダ きゅうちゃん漬 けんぴら風味噌汁	大学芋 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 ごま油 片栗粉 しゆうまいの皮 マカロニ スパゲティ マヨネーズ いりごま さつまいも 調合油 砂糖	たまねぎ しょうが 生しいたけ きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしゆう漬 ごぼう にんにんじん 長ねぎ	402 Kcal	9.7 g	509 Kcal	12.4 g	
8	火	牛乳 えび せん	ごはん 納豆和え 春雨の酢のもの じゃがバター 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	クラッカー チーズサンド 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 かにかまぼこ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 クリームチーズ 普通牛乳	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 じゃがいも 有塩バター マヨネーズ	だいこん あさつき きゅうり にんにんじん キャベツ にんにく	385 Kcal	16.9 g	415 Kcal	17.8 g	
9	水	麦茶 リッツ	ごはん 和風根菜カレー ミモザサラダ 福神漬 ぼんかん	手作りおこし ホットレモネード	大豆水煮缶詰 ゆで卵	精白米 片栗粉 サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 おこし マッシュルーム ごま 有塩マーガリン はちみつ	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ゆでにんにんじん ほんしめじ しょうが にんにく レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしゆう漬 ぼんかん あおのり レモン果汁	618 Kcal	12.3 g	649 Kcal	13.2 g	
10	木	牛乳 ちー かま	わかめごはん 鮭のカレームニエル 人参グラッセ 茹ブロッコリー ウィンナースープ	杏仁豆腐 クッキー	さけ ウィンナーソーセージ 普通牛乳	ご飯 薄力粉 有塩バター 砂糖 いりごま マヨネーズ サブレ	乾わかめ にんにんじん ブロッコリー キャベツ もやし 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	418 Kcal	19.8 g	370 Kcal	18.9 g	
11	金	バナナ	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー酢 え 芋の甘煮 中華風コーンスープ	マーマレード 蒸しパン カルピス	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 鶏卵 乳酸菌飲料	精白米 砂糖 さつまいも 片栗粉 ホットケーキミックス	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり コーン缶詰クリーム ゆで根みつば マーマレード にんにんじん	367 Kcal	12.2 g	420 Kcal	14.7 g	
12	土	牛乳 おせ んべい	豚たま丼 わかめサラダ バナナ 味噌汁(ふ・もやし)	ブルーチェ 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 かつお味付け缶詰 淡色辛みそ	精白米 三温糖 砂糖 サフラワー油 車ふ バロア	たまねぎ にんにんじん 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 バナナ もやし	469 Kcal	17.7 g	440 Kcal	17.4 g	
14	月	ヨーグルト	コンソメライス シーフードシチュー ボイルウィンナー ポパイサラダ キウイフルーツ	ココアクッキー 牛乳	しばえび するめいか あさり 水煮缶詰 ウィンナーソーセージ しらす干し ホイップクリーム 普通牛乳	ご飯 有塩バター じゃがいも ごま マヨネーズ 薄力粉 有塩マーガリン グラニュー糖 キウイフルーツ	にんにんじん 青ピーマン たまねぎ 芽ばえブロッコリー コーン缶詰粒 トマト ケチャップ ほうれんそう キャベツ キウイフルーツ	462 Kcal	19.3 g	539 Kcal	21.4 g	
15	火	牛乳 マシュ マロ	ごはん まぐろカツ 線キャベツ 五目ひじき むらくも汁	ミニピザ 麦茶	くろかじき 鶏卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 プロセスチーズ	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 砂糖 板こんにやく 調合油 片栗粉 ぎょうざの皮	キャベツ 乾ひじき にんにんじん たまねぎ テンゲンサイ 青ピーマン トマト ケチャップ マッシュルーム 水煮魚	455 Kcal	20.4 g	446 Kcal	22.2 g	
16	水	野菜ス ティック	ごはん ふりかけ 焼ききょうざ 小松菜のナムル グレープフルーツ ジャージャーメン	フルーツ寒天 おせんべい	ぶたひき肉 赤色辛みそ	精白米 サフラワー油 ごま油 中華めん 砂糖 片栗粉 甘辛せんべい	ごまつな 塩昆布 にんにく もやし グレープフルーツ しょうが 長ねぎ にんにんじん コーン缶詰粒 寒天 バナナ バイナップル缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	439 Kcal	11.2 g	556 Kcal	14.0 g	
17	木	麦茶 する めいか	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 春雨サラダ 味噌汁(大根、なめこ)	ホットケーキ 牛乳	若鶏ささ身 鶏卵 ベーコン かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも はるさめ マヨネーズ 砂糖 有塩マーガリン サフラワー油	あおのり たまねぎ 青ピーマン にんにんじん きゅうり だいこん なめこ 水煮缶詰	490 Kcal	30.0 g	555 Kcal	24.5 g	
18	金	麦茶 ラム ネ	 きりん組を送る会 									
19	土	牛乳 ウエ ハース	彩りソース焼きそば レタスサラダ いよかん 味噌汁(三つ葉・豆腐)	コーンフレーク	ベーコン 鶏卵 しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ	中華めん サフラワー油 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんにんじん ほんしめじ レタス いよかん 根みつば	429 Kcal	14.3 g	311 Kcal	11.7 g	
22	火	麦茶 ちー かま	ごはん 豆腐のまさご揚げ 線キャベツ 干草煮 味噌汁(かぶ、しめじ)	りんごヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	精白米 片栗粉 サフラワー油 砂糖	にんにんじん キャベツ ほうれんそう かぶ ぶなしめじ りんご	326 Kcal	14.7 g	388 Kcal	16.3 g	
23	水	牛乳 リッツ	 お誕生日会 									
24	木	牛乳 コーン フレーク	ごはん 魚のバーベキューソース 切干ナポリタン 茹ブロッコリー 味噌汁(長ネギ、しいたけ)	ちんすこう 牛乳	くろかじき ベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワー油 薄力粉 砂糖 いりごま	にんにく しょうが りんご 長ねぎ 切干したにんじん たまねぎ 青ピーマン にんにんじん コーン缶詰粒 トマト ケチャップ ブロッコリー 生しいたけ	483 Kcal	19.8 g	473 Kcal	20.1 g	
25	金	フルーツポンチ	ごはん ごぼうハンバーグ いんげんのオイスター炒め ミニマトイタリانسープ	マドレーヌ 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 ベーコン パルメザン チーズ 普通牛乳	精白米 パン粉 調合油 サフラワー油 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	にんにんじん ごぼう 乾ひじき さやえんどう コーン缶詰粒 ミニトマト たまねぎ ほうれんそう	419 Kcal	16.7 g	514 Kcal	20.7 g	
26	土	 ◇卒園式◇(バナナ・こぎつねご飯・キャベツの胡麻和え・オレンジ・味噌汁 おやつ・・・カルピス・ウエハース) 										
28	月	牛乳 クッキー	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 オレンジ 卵とじ うどん	チーズばん 牛乳	焼き竹輪 しらす干し 鶏卵 かにかまぼこ 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 うどん 片栗粉 白玉粉 調合油	くりかぼちゃ あおのり 塩わかめ きゅうり オレンジ 根みつば	593 Kcal	19.8 g	597 Kcal	20.1 g	
29	火	麦茶 ラムネ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい ダブルポテトサラダ 味噌汁(わかめ、長ネギ)	プリンアラ モード 麦茶	さけ ロースハム 淡色辛みそ プリン 普通牛乳 生クリーム	精白米 有塩バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ カバーリングチョコレート	キャベツ もやし にんにんじん 生しいたけ たまねぎ きゅうり 塩わかめ 長ねぎ みかん缶詰 キウイフルーツ	535 Kcal	17.0 g	549 Kcal	21.3 g	
30	水	野菜ス ティック	ごはん はんべんのはさみ揚げ 線キャベツ れんこんサラダ 味噌汁(青菜・エリンギ)	お好み焼き 麦茶	はんべん プロセスチーズ 乾燥卵 淡色辛みそ さくらえび 素干し かつお節	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 マヨネーズ ごま	キャベツ れんこん きゅうり にんにんじん ごまつな エリンギ 長ねぎ	389 Kcal	12.1 g	475 Kcal	16.4 g	
31	木	牛乳 えび せん	ごはん 豚スタミナ炒め しらす入りオムレツ 青菜の胡麻和え ワンタンスープ	生クリーム クッキー 牛乳	ぶたロース 鶏卵 しらす干し ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 サフラワー油 いりごま しゆうまいの皮 有塩マーガリン 砂糖 薄力粉	にんにんじん 長ねぎ しょうが パセリ ほうれんそう もやし テンゲンサイ にんにんじん ほんしめじ	420 Kcal	19.6 g	482 Kcal	21.6 g	