

給食だより

令和5年 3月号
あすなろこども園

きりん組リクエスト献立結果発表

今年度も最後の月になりました。子ども達は、様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作った事でしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子ども達の笑顔を見るとうれしく思います。1年間ご協力ありがとうございました。

3月の目標

1年間のふりかえり

～何が食べられるようになった?～



3月の献立はきりん組さんのリクエストメニューを多く

取り入れてます。その年により好みが変わるので、アンケート結果を楽しみにしています。

☆3月3日は「ひなまつり」です。お昼は彩り豊かなちらし寿司、おやつはさくらもちとひなあられがです。

(ひよこ組さん・ぱんだ組さんはものゼリーとひなあられになります)

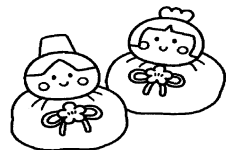
3月の誕生日会メニュー



♡ツナサンド・野菜たっぷりキッシュ・のり塩ポテト

ミモザサラダ・いちご・チキンスープ

おやつ ココアクッキー・カルピス



🍷すきなおかず(主菜)🍷

1位 ミートボールカレー

2位 まぐろカツ

3位 しゅうまい

☆カレーやしゅうまいは、色々なバリエーションがあります

🍷すきな副菜(サラダなど)🍷

1位 春雨サラダ

2位 卵豆腐

3位 マカロニサラダ

☆同率3位で「キャベツのサラダ」とありましたが「ポパイサラダ」の事かな?

🍷すきなスープ(汁物)🍷

1位 味噌汁

2位 ワンタンスープ

3位 わかめスープ

☆味噌汁の具材も書いてきてくれ「豆腐・なめこ・ふ」などありました。

🍷すきなおやつ🍷

1位 ココアクッキー

1位 チーズぱん

2位 カルピスみかんゼリー

☆同率2位で「ちんすこう・おこしホットケーキ・杏仁豆腐」です

◇アンケートのご協力ありがとうございました◇

たくさんのご意見をいただきました。子ども達の「おいしかったよ」がなよりの励みです。小学校に行ってもがんばって下さいね。



令和5年 おすなろこども園



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	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	水	麦茶 おせんべい	ごはん 肉じゃがもやし卵かぶの梅おかかあえ 味噌汁(南瓜、わかめ)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	ぶたかたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ もやし 甘酢しょうが かぶの葉 かぶ うめ調味漬 塩わかめ かぼちゃ マーマレード にんじん	447 Kcal	15.1 g	466 Kcal	17.3 g
2	木	バナナ	ごはん タルタルフライ 線キャベツ 水菜サラダ ウィンナースープ	コーンフレーク おこし ココア	ゆで卵 鶏ささ身 魚肉ソーセージ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ サフラワー油 ごま 和風ドレッシングタイプ コーンフレーク マシュメロ 有塩マーガリン 砂糖	きゅうり たまねぎ キャベツ みずかひね コーン 缶詰粒 にんじん もやし	438 Kcal	15.2 g	514 Kcal	18.6 g
3	金	麦茶 クッキー	ちらし寿司 鶏のから揚げ 白和え ミントマト すまし汁(ふえのき・三つ葉)	さくらもち ひなあられ ほうじ茶	油揚げ 鶏卵 鶏むね(皮なし) 木綿豆腐	精白米 砂糖 いりごま 片栗粉 サフラワー油 ごま マヨネーズ 車ふ 桜もち(関東風)	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しょうが にんにく ほうれんそう ヤングコーン ミントマト 根みつば えのきたけ	510 Kcal	18.6 g	582 Kcal	23.1 g
4	土	牛乳 ウエハース	焼きうどん 茹ブロッコリー いちごはんぺんスープ	ミニおむすび 麦茶	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 はんぺん 鶏卵	うどん 砂糖 サフラワー油 いりごま マヨネーズ 精白米	はくさい にんじん 長ねぎ ブロッコリー いちご 根みつば 焼きのり	477 Kcal	15.9 g	366 Kcal	13.6 g
6	月	牛乳 シュマロ	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ バナナ チーズ すいとん	杏仁豆腐	ぶたもも 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 ごま マヨネーズ 薄力粉 砂糖	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン 切干だいこん きゅうり コーン 缶詰粒 バナナ キャベツ 長ねぎ ほんしめじ 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	482 Kcal	17.3 g	467 Kcal	18.0 g
7	火	牛乳 リッツ	ごはん まぐろカツ 塩もみキャベツ ダブルポテトサラダ むらこ汁	りんごのホットケーキ 牛乳	くろかじき 鶏卵 しらす干し ロースハム 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 砂糖 ごま さつまいも じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 有塩マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ りんご	632 Kcal	25.0 g	611 Kcal	25.8 g
8	水	麦茶 ちーかま	ごはん チーズチキンピカタ 大根のツナ煮 南瓜サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	さつま芋の揚げまんじゅう 麦茶	若鶏ささ身 鶏卵 パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 かにかまぼこ 豆腐よう 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 砂糖 マヨネーズ さつまいも 片栗粉 サフラワー油	トマト ケチャップ だいこん にんじん きゅうり 塩わかめ 胡瓜 かぼちゃ	382 Kcal	15.9 g	459 Kcal	18.0 g
9	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー酢和え 芋の甘煮 ワンタンスープ	ちんすこう 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 普通牛乳	精白米 サフラワー油 砂糖 さつまいも しゅうまいの皮 薄力粉	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん ほんしめじ	514 Kcal	17.0 g	512 Kcal	16.5 g
10	金	麦茶 ラムネ	きりん組を送る会								
11	土	牛乳 おせんべい	豚たま丼 グリーンサラダ バナナ 味噌汁(ふ・もやし)	ポップコーン 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 砂糖 サフラワー油 車ふ ポップコーン	たまねぎ にんじん さやいんげん レタス きゅうり コーン 缶詰粒 ブロッコリー トマト にんにく バナナ もやし あおのり	539 Kcal	20.4 g	525 Kcal	20.6 g
13	月	ヨーグルト	ごはん かにしゅうまい マカロニサラダ きゅうちゃん漬 中華風コーンスープ	バナボン 牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス サフラワー油	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 きゅうりょうゆ 漬 コーン 缶詰粒 クリーム ゆで根みつば バナナ レモン果汁	480 Kcal	15.1 g	574 Kcal	16.7 g
14	火	麦茶 米はげ	ごはん 納豆和え 五目ナムル 南瓜のいとこ煮 味噌汁(豆腐、わかめ、長ネギ)	焼きそば 麦茶	納豆 しらす干し 削り節 かにかまぼこ ゆで小豆 缶詰豆腐よう 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま油 中華めん 調合油 じゃがいも	だいこん あさつき ほうれんそう にんじん きゅうり もやし (う)かぼちゃ 塩わかめ 長ねぎ キャベツ コーン 缶詰粒	340 Kcal	14.1 g	423 Kcal	17.2 g
15	水	牛乳 リッツ	コンソメライス コーンクリームシチュー ポイルウィンナー ブロッコリーしめじのサラダ いよかん	ヨーグルト和え 麦茶	鶏むね 普通牛乳 ウィンナーソーセージ パルメザンチーズ ヨーグルト	精白米 有塩バター じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま	青ピーマン にんじん たまねぎ こまつな トマト ケチャップ ブロッコリー ぶなしめじ いよかん バナナ みかん 缶詰白桃缶 バインアップル缶詰 いちご	546 Kcal	16.3 g	495 Kcal	14.7 g
16	木	フルーツポンチ	ごはん すき焼き風煮 卵豆腐 ごまたくあん 味噌汁(さつま芋・春菊)	お好み焼き 麦茶	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 淡色辛みそ さくらえび 素干し かつお節 普通牛乳	精白米 しらたき 砂糖 ごま さつまいも 薄力粉 サフラワー油 マヨネーズ	長ねぎ 生しいたけ えのきたけ 冷凍ほうれんそう たくあん漬 きゅうり しゅんぎ キャベツ	366 Kcal	13.1 g	415 Kcal	16.5 g
17	金	牛乳 マンナ	誕生日会								
18	土	牛乳 おせんべい	ごはん ふりかけ ハムカツ キャベツの漬物 いよかん 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	プリン 麦茶	ロースハム 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん いよかん たまねぎ	486 Kcal	16.2 g	452 Kcal	15.3 g
20	月	麦茶 えびせん	ごはん ミートボールカレー スパゲティサラダ バナナ 福神漬	フルーツ寒天 おせんべい	ぶたひき肉 鶏卵	精白米 じゃがいも サフラワー油 パン粉 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 砂糖 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん コーン 缶詰粒 きゅうり トマト バナナ きゅうりょうゆ 漬 寒天 バインアップル 缶詰 白桃缶 みかん 缶詰 キウイフルーツ	463 Kcal	9.1 g	585 Kcal	11.5 g
22	水	牛乳 コーンフレーク	わかめごはん 焼きぎょうざ 梅肉和え 煮豆 ジャージャーメン	大学芋 麦茶	焼き竹輪 豆きんとん ぶたひき肉 赤色辛みそ	ご飯 サフラワー油 マヨネーズ 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 調合油	乾わかめ だいこん ブロッコリー 梅干し 調味漬 にんにく しょうが 長ねぎ にんじん コーン 缶詰粒	480 Kcal	12.8 g	487 Kcal	11.9 g
23	木	バナナ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい 青菜のしらす和え 味噌汁(えの、卵、わかめ)	ホットビスケット ココア	さけ しらす干し 淡色辛みそ 鶏卵 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 有塩バター ごま 砂糖 薄力粉 メープルシロップ	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ 塩わかめ	465 Kcal	19.2 g	542 Kcal	23.2 g
24	金	牛乳 するめいか	ごはん コロッケ ポパイサラダ ごんにやくのおかか煮 味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)	クリームサンド 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し かつお節 淡色辛みそ 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 サフラワー油 ごま マヨネーズ ごんにやく 砂糖 食パン	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ かぶの葉 ブルーベリージャム	588 Kcal	27.8 g	607 Kcal	18.1 g
25	土	卒園式	卒園式(10時おやつ 牛乳・ウエハース 昼食 ごはん・そぼろ和え・胡瓜のあき漬け・りんご・味噌汁 3時おやつ えびせん・牛乳)								
27	月	牛乳 ラムネ	ごはん 豆腐のまさご揚げ 線キャベツ 春雨サラダ 味噌汁(もやし、まいたけ)	きな粉パン ケーキ 牛乳	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳 ホイップクリーム ゆで小豆 缶詰	精白米 片栗粉 サフラワー油 はるさめ マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん キャベツ きゅうり もやし ゆでまいたけ	577 Kcal	19.2 g	535 Kcal	20.5 g
28	火	麦茶 マンナ	青菜ごはん かじきの照り焼き ひじきサラダ じゃがバター わかめスープ	チーズぱん カルピス	まがじき ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 パルメザンチーズ 乳酸菌飲料	精白米 いりごま ごま油 調合油 ごま マヨネーズ じゃがいも 有塩バター 白玉粉	こまつな 乾ひじき きゅうり にんじん コーン 缶詰粒 塩わかめ 長ねぎ	422 Kcal	17.5 g	420 Kcal	20.0 g
29	水	りんご	ごはん 塩ブルコギ 厚焼き卵 五色胡麻和え 味噌汁(大根、なめこ)	ミニピザ 麦茶	牛かたロース 鶏卵 ロースハム 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 ごま油 砂糖 調合油 ごまぎょうざの皮	たまねぎ にんじん たらこ きゅうり もやし ほんしめじ だいこん なめこ 水餃子 青ピーマン トマト ケチャップ マッシュルーム 水餃子	407 Kcal	13.0 g	496 Kcal	16.9 g
30	木	牛乳 おせんべい	ごはん 魚ふりかけ 磯辺はんぺん 春キャベツの和え物 いちご 鶏南蛮	チョコレート トムース 麦茶	まぐろ油漬缶詰 はんぺん 鶏もも ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 ごま 砂糖 ぶたろ粉 サフラワー油 うどん 片栗粉 カバーリング チョコレート	焼きのり いちご キャベツ きゅうり コーン 缶詰粒 にんじん たまねぎ 生しいたけ 根みつば	584 Kcal	19.3 g	582 Kcal	19.1 g
31	金	牛乳 マッシュマロ	ごはん ハンバーグステーキ 人参グラッセ 茹ブロッコリー チーズスープ	ポテトフライ 牛乳	鶏卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 かつお節 チェダーチーズ 普通牛乳	精白米 パン粉 サフラワー油 砂糖 有塩バター フライドポテト	ほんしめじ まいたけ にんじん グリンピース 水餃子 塩わかめ ブロッコリー チンゲンサイ 長ねぎ	545 Kcal	19.8 g	538 Kcal	21.0 g