

# 3月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です \* パン…卵・ナッツ類不使用

2022年3月 蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
14	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 さつまいもと り んごの重ね煮 クラッカー	さつまいも、バター、6分づき米、米ぬか油、鶏もも肉、干しひじき、牛乳、竹輪、油揚げ、だいごん、たまねぎ、りんご、れんこん、干しぶどう、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、クラッカー	508 kcal 17.1 g 18.9 g 72.8 g	7	月	ごはん 鶏肉と麩の煮物 ほうれん草のツナ和え 高野豆腐のみそ汁 ブルー	牛乳 にゅうめん きな粉ウエ ース	6分づき米、じゃがいも、そうめん、麩、米ぬか油、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳、高野豆腐、油揚げ、たまねぎ、ぶなしめじ、ブルー、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、きな粉ウエース、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、食塩	508 kcal 20.2 g 16.1 g 76.0 g
15	火	鮭チャーハン 春雨としらすの和え物 肉団子スープ ヨーグルト	牛乳 ミロドーナツ	6分づき米、片栗粉、ごま油、はるさめ、米ぬか油、おからパウダー、鮭フレーク、しらす干し、豆乳、豚ひき肉、ヨーグルト、乾燥わかめ、牛乳、木綿豆腐、たまねぎ、ぶなしめじ、根深ねぎ、ごねぎ、チンゲンサイ、にんじん、砂糖、しょうゆ、ホットケーキミックス、ミロ、酒、食塩、米酢	535 kcal 18.8 g 17.9 g 77.8 g	8	火	しょうが焼き風炊き込みごはん 鮭のみぞれ煮 白菜ののり和え きのこのすまし汁	ミロ豆乳 さつまいもの揚 げボール 果物	6分づき米、片栗粉、ごま、さつまいも、薄力粉、米ぬか油、ごま油、刻みのり、きな粉、鮭、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、えのきたけ、しいたけ、しょうが、だいごん、たまねぎ、はくさい、果物、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、ミロ、酒、食塩	522 kcal 20.9 g 16.5 g 74.9 g
16	水	ポークカレー フレンチサラダ 白菜の豆乳みそ汁	牛乳 チーズ 黒糖ホットケ ーキ	6分づき米、じゃがいも、薄力粉、米ぬか油、米粉、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、豆乳、えのき、しょうが、たまねぎ、はくさい、果物、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、ウスターソース、カレー粉、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、みそ、黒砂糖、食塩、米酢	524 kcal 20.7 g 16.6 g 76.9 g	9	水	パン 鶏肉のマーメレード焼き ひじきのおかかマヨサラダ ミネストローネ 果物	牛乳 チーズ わかめおにぎ り	パン、ごま、じゃがいも、マカロニ、6分づき米、米ぬか油、かつお節、しらす干し、チーズ、鶏もも肉、豚もも肉、干しひじき、牛乳、きゅうり、たまねぎ、にんにく、果物、トマト缶、にんじん、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、マーメレードジャム、マヨドレ、無添加コンソメ、わかめごはんの素、酒、食塩	521 kcal 21.7 g 19.0 g 70.0 g
3	木	【ひな祭りメニュー】 鶏そぼろちらし寿司 さわらのごまみそ焼き キャベツのおかか和え 麩と菜の花のすまし汁 果物	牛乳 関西風さくらも ち ひなあられ	6分づき米、ごま、麩、薄力粉、米ぬか油、かつお節、ごしあん、さくら、鶏ひき肉、牛乳、果物、キャベツ、しいたけ、スイートコーン、もやし、いんげん、菜の花、にんじん、砂糖、しょうゆ、食紅、ベーキングパウダー、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、抹茶パウダー、ひなあられ	544 kcal 23.6 g 13.6 g 84.1 g	10	木	おかかふりかけごはん ハンバーグ もやしときゅうりの和風サラダ コーンポタージュ	牛乳 小松菜と小豆 のマフィン	6分づき米、片栗粉、麩、米ぬか油、スキムミルク、豚ひき肉、ゆで小豆缶、牛乳、豆乳、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ウスターソース、おかかふりかけ、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ホットケーキミックス、みりん、無添加コンソメ、食塩、米酢	534 kcal 20.7 g 18.1 g 77.3 g
17	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ ミックスフルーツ	牛乳 バナナケーキ	6分づき米、片栗粉、マカロニ、米ぬか油、米粉、スキムミルク、鶏もも肉、牛乳、豆乳、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、レタス、果物、バナナ、トマト缶、にんじん、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、マヨドレ、無添加コンソメ、食塩	514 kcal 16.5 g 18.0 g 75.1 g	24	木	【お別れ会メニュー】 おかかふりかけごはん ハンバーグ もやしときゅうりの和風サラダ コーンポタージュ アンパンマンポテト	牛乳 フルーツパ フェ	片栗粉、麩、6分づき米、米ぬか油、豚ひき肉、ホイップクリーム、牛乳、豆乳、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、アンパンマンポテト、いちご、バナナ、みかん缶、にんじん、イチゴジャム、ウエハースウスターソース、おかかふりかけ、砂糖、しょうゆ、チョコレートスプレー、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、ホットケーキミックス、みりん、無添加コンソメ、レモン汁、食塩、米酢	593 kcal 16.5 g 23.5 g 82.0 g
31	木	ごはん さわらのごまみそ焼き ごぼうサラダ 麩と菜の花のすまし汁 ミックスフルーツ	牛乳 バナナケーキ	片栗粉、ごま、麩、6分づき米、米ぬか油、米粉、さくら、スキムミルク、牛乳、豆乳、油揚げ、きゅうり、ごぼう、しいたけ、スイートコーン、果物、菜の花、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、マヨドレ、みそ、みりん、酒、食塩	502 kcal 19.1 g 15.6 g 73.3 g	11	金	ごはん かれいのから揚げ かぼちゃの胡麻和え 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 クッキー ストーン	6分づき米、片栗粉、コーンフレーク、すりごま、米ぬか油、かれい、牛乳、木綿豆腐、しょうが、だいごん、たまねぎ、にんにく、干しぶどう、かぼちゃ、ごねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、ホットケーキミックス、みそ、塩麹、酒、食塩	522 kcal 18.3 g 19.0 g 73.2 g
4	金	五目うどん 納豆のかき揚げ ゆでブロッコリー 果物	牛乳 いりご ケチャップお にぎり	ゆでうどん、片栗粉、ごま油、薄力粉、6分づき米、米ぬか油、ツナ缶、にぼし、豚もも肉、牛乳、挽きわり納豆、グリーンピース、だいごん、たまねぎ、はくさい、根深ねぎ、しいたけ、果物、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、マヨドレ、みりん、食塩	525 kcal 19.5 g 16.2 g 80.3 g	12	土	焼きそば 鶏のり塩焼き チンゲンサイの中華スープ ブルー	牛乳 塩昆布とチ ーズのおに ぎり ビスケット	中華麺、ごま、ごま油、6分づき米、米ぬか油、青のり、プロセスチーズ、鶏もも肉、豚もも肉、牛乳、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、ブルー、チンゲンサイ、にんじん、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、ビスケット、塩昆布、酒、食塩、中濃ソース	514 kcal 20.4 g 16.2 g 74.8 g
5	土	鶏みそ丼 小松菜の胡麻酢和え さつまいものすまし汁	牛乳 ブルー きな粉クリ ーム サンド	6分づき米、さつまいも、ごま、バター、食パン、きな粉、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、たまねぎ、ブルー、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、食塩、米酢	527 kcal 20.4 g 15.6 g 82.0 g	12	土	焼きそば 鶏のり塩焼き チンゲンサイの中華スープ ブルー	牛乳 塩昆布とチ ーズのおに ぎり ビスケット	中華麺、ごま、ごま油、6分づき米、米ぬか油、青のり、プロセスチーズ、鶏もも肉、豚もも肉、牛乳、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、ブルー、チンゲンサイ、にんじん、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、ビスケット、塩昆布、酒、食塩、中濃ソース	514 kcal 20.4 g 16.2 g 74.8 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \* 月平均栄養価 エネルギー:526:kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.4g 炭水化物:76.7g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】





2022年3月1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 城野

早いもので3月を迎え、今年度も残りわずかとなりました。この時期は暖かい日もあれば冬に戻ったような寒い日もあるので、引き続き体調管理に気を付けて下さい。

この一年間、給食と食育を通して子どもたちが大きく成長したことを嬉しく思います。

ありがとうございました。



## <ひな祭りと行事食>

ひな祭りの行事食と聞くと一番に思いつく料理はなんでしょうか？ ちらし寿司、はまぐりの潮汁、菱餅、ひなあられがよく思いつく料理ではないかと思います。園では、ちらし寿司とひなあられを給食にいたします。

「ちらし寿司」と「ひなあられ」の由来はみなさんご存じでしょうか？

### <ちらし寿司>



由来には諸説あり、江戸時代に一汁一菜が命じられたときに、食材をご飯に混ぜることで、いろいろな食材を食べられるように考えられたという説や、平安時代に保存食として利用されていた「なれずし」が、ちょうど3月3日頃に食べ頃を迎えていたため、これに華やかな具材を足して食べられるようになったという説もあります。

### <ひなあられ>



ひなあられを食べ始めた由来は、はっきりしていません。貴族が行っていた「ひいな遊び」で食べていたのがひし餅を砕いて煎ったおかきであり、このおかきがひなあられになった説。そのほかに、米を煎った縁起物や、お釈迦様の命日のお供え菓子がもとになった説もあります。ひなあられは関東と関西で異なるようで、関東では甘いパン菓子、関西では塩味のおかきが主流だそうです。

## <ももぐみ>

4月はお母さんたちと離れるのが嫌で泣くことも多かったです。給食の時間になるとピタッと泣き止んでももくと食べている子が多かったです。成長するにつれて好き嫌いやイヤイヤ期も入り「食べない！」とお皿を突き出す場面もあり、好きなものだけ食べたりしていました。次第に好き嫌いはあるものの、苦手なものも少し食べてみたりしていました。いろいろな言葉を覚えていくうちに「にんじん」や「きゅうり」「ごはん」などの単語も出てくるようになりました。先生が「おかわりをする？」と空になったお皿指さすと、こどもたちも理解し、先生と同じように指さして「うん」「いらない」と意思表示をしています。最初の頃は手づかみ食べが中心でしたが、次第に食具を使い、食べ方もきれいになってきました。今は苦手な食べ物をこう言ったら食べなくて済む（例：白飯を辛いと言ってみたり）、この先生が見ているときは食べるけど、先生が背を向けると口から出すという行動も見られ、知恵もついてきているようです。

## <ゆりぐみ>

4月は給食の時間になると食べたい意欲が強かったゆり組。成長するにつれておしゃべりも上手になり、お友達の行動に興味を持ち、真似したりするようになり、食事に集中する時間が短くなっていました。集中力が切れたのか途中で遊び始めてしまうこともあり、食事を切り上げる場面もよくありましたね。白ご飯も減らしたことはあまりありませんでしたが、秋頃から白ご飯を食べきれない子も出てきました。「お皿ぴっかりんしたよ！（完食できた）」ことを目標に、苦手なものは先生たちが少し減らしてあげると完食することができるようになってきました。今まで全く食べなかった食べ物も徐々に自分から食べようという姿勢も見られました。食具の持ち方や食べ方も上手になり、こぼすことも少なくなってきたようです。食育でもいろいろな食材に触れてきましたが、興味を持って自分なりに考えて行動していました。これからもいろいろな経験・体験をして成長してほしいと願っています。

### <今月のももぐみタッチ>

ももぐみ：未定 野菜クイズ

ゆりぐみ：3月24日（木）自分だけのパフェを作ろう！

を予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。

最後の食育になりますので、できる限り参加をお願いいたします。