

# 3月のこんだて

2024年 3月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	金	ひなちらし 厚揚げの甘辛揚げ ほうれん草ともやしのおかか和え 手まり麩のすまし汁	カルピス 3色蒸しパン	生揚げ、さけフレーク、ハム、豆乳、カルピス、こんぶ、かつお、 6分づき米、片栗粉、小麦粉、麩、こめ油、ごま、ほうれん草、 にんじん、コーン、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、えのき、たまねぎ、 食塩、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、ベーキングパウダー 抹茶パウダー、いちごパウダー	472 kcal 16.1 g
2 16 30	土	焼きそば ブロッコリーのおひたし わかめスープ	たぬきおにぎり せんべい	豚肉、桜えび、ちくわ、わかめ、青のり、かつおぶし、6分づき米、 中華麺、せんべい、揚げ玉、こめ油、ごま油、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏がらスープの 素、ウスターソース、酒	496 kcal 19.2 g
4 18	月	豚丼 ひじきのナムル キャベツのみそ汁	牛乳 チーズパイ	豚肉、ハム、油揚げ、みそ、チーズ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パイ皮、6分づき米、こめ油、ごま油、コーン、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、砂糖、しょうゆ、酒、 酢	474 kcal 22.2 g
5	火	五目うどん さつま芋のレモン煮 ブルーヨーグルト	牛乳 ウイナーチャーハン	鶏もも肉、ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、うどん、 6分づき米、さつま芋、こめ油、ごま油、コーン、にんじん、ピーマン、 いんげん、ねぎ、しいたけ、だいこん、たまねぎ、レモン、ブルー、 しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	472 kcal 14.4 g
6	水	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 ブロッコリーのしらす和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ドーナツ	豚肉、しらす、生揚げ、みそ、豆腐、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 のり、6分づき米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、こめ油、にんじん、 ブロッコリー、しょうが、たまねぎ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、 ベーキングパウダー	496 kcal 22.6 g
7 21	木	たけのごはん たらねぎみそ焼き きゅうりの梅肉和え なめこのすまし汁	ミロ牛乳 クッキー	タラ、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分づき米、 ホットケーキミックス、ごま油、バター、にんじん、たけのご水煮、こねぎ、 ねぎ、きゅうり、もやし、梅、なめこ、たまねぎ、ミロ、砂糖、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	467 kcal 19.1 g
8 22	金	ミートソーススパゲティ キャベツとツナのサラダ かぼちゃとしめじのスープ バナナ	ごまのごはんおやき せんべい	豚ひき肉、ツナ、スパゲティ、6分づき米、かぼちゃ、米粉、せんべい、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 しめじ、バナナ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、 コンソメ	485 kcal 16.2 g
9 23	土	納豆とりのチャーハン ちくわといんげんのおかか炒め さつま芋と鶏肉のスープ	牛乳 あんバターパン	鶏もも肉、納豆、ちくわ、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、のり、食パン、 6分づき米、さつま芋、バター、ごま油、こめ油、にんじん、いんげん、 たまねぎ、しょうゆ、食塩、みりん	490 kcal 16.3 g
11 25	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のごまマヨサラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (いちごチーズ)	鶏もも肉、ちくわ、高野豆腐、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、6分づき米、クラッカー、ごま、こねぎ、にんじん、 切干大根、きゅうり、たまねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、マヨドレ、 いちごジャム	487 kcal 17.3 g
12 26	火	ハヤシライス マカロニサラダ かぶのスープ	ミロ牛乳 おふのラスク	豚肉、ハム、きな粉、牛乳、かつお、こんぶ、6分づき米、麩、 マカロニ、米粉、こめ油、バター、かぶ葉、にんじん、トマト、コーン かぶ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ケチャッ プ、 ウスターソース、酢、食塩、コンソメ	481 kcal 14.3 g
13 27	水	ごはん ひじき入り鶏つくね焼き 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 りんごともものゼリー ビスケット	鶏ひき肉、ツナ、みそ、牛乳、ひじき、寒天、にぼし、こんぶ、かつお、 6分づき米、片栗粉、春雨、ビスケット、じゃが芋、こめ油、ごま油、 ごま、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、きゅうり、たまねぎ、もも缶、 食塩、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、酢、りんごジュース	475 kcal 18.6 g
14 28	木	カレーピラフ ひき肉と野菜のコンソメ煮 もやしのスープ	牛乳 マーマレードケーキ	ハム、豚ひき肉、牛乳、かつお、6分づき米、小麦粉、片栗粉、 こめ油、にんじん、ほうれん草、パセリ粉、コーン、たまねぎ、白菜、 しめじ、もやし、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、食塩、しょうゆ、砂糖、 ベーキングパウダー、マーマレードジャム	471 kcal 14.7 g
15 29	金	食パン 鮭の豆乳シチュー フレンチサラダ りんご	ツナ昆布おにぎり チーズ	鮭、ハム、ツナ、豆乳、チーズ、塩昆布、6分づき米、米粉、食パン、 じゃが芋、こめ油、にんじん、パセリ粉、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 りんご、コンソメ、食塩、砂糖、酢	483 kcal 20.7 g
19	火	わかめおにぎり 鮭おにぎり 鶏のから揚げ ポテトサラダ いちご りんごジュース	バナナコーンフレーク (牛乳)	鶏もも肉、鮭フレーク、ハム、牛乳、6分づき米、コーンフレーク、 片栗粉、じゃが芋、こめ油、ごま、コーン、にんじん、きゅうり、しょうが、 いちご、バナナ、りんごジュース、わかめふりかけ、酒、しょうゆ、食塩、 マヨドレ	500 kcal 16.9 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:482kcal たんぱく質:17.8g 脂質:16.6g

カルシウム:193mg 鉄:1.9mg 塩分:1.1.3g

\* 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

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



# 給食だより 3月



2024年 3月 1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 金子

寒さの中にも、時折やわらかな春の訪れを感じるこの頃、今年度も残りわずかとなり、もうじき進級・卒園の日を迎えますね。食を通して、保護者の皆様と共に、子どもたちの成長を見守り喜ぶことができたことを、心から嬉しく思っています。もも組さんは、慣れない環境でスタートした保育園での給食。最初は緊張した表情でおとなしく食べていた4月でしたが、少しずつ先生たちに心を開き始め、食べながら満面の笑顔をみせてくれるようになり、時にはちょっぴりいたずらしてみたり、イヤイヤしてみたり、そんな姿がみられると、安心した気持ちで食事ができるようになったんだなあ、と、ホッとしたものです。ゆり組さんは、過ごすお部屋が変わったり、小さなもも組さんが入園してきたり、新しい環境でひとつお兄さんお姉さんになって迎えた4月。給食を食べるテーブルも少し大きくなって、お友だちと顔を合わせながら食事をするようになると、〇〇ちゃんが食べてるから自分も食べてみようかな…と挑戦してみたり、「おいしいね！」とお友だちと共感しながら食べるようになったりと、心の成長がみられました。これからずっと長く続いていく食生活のスタートラインにいる子どもたち。蒲田らびっと保育園での様々な食の経験が、次のステップへと繋がることを願っています。

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組 15日(金)

おにぎり作り

ゆり組 21日(木)

クッキー作り

を予定しています。

※ゆり組さんは、エプロンと三角巾の準備をお願いします。

## 食生活を振り返ってみよう！

- ☆食事の前に、せっけんを付けてきれいに手を洗えていますか？
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？
- ☆肉・魚・野菜・果物、いろいろな食材をバランスよく食べられていますか？
- ☆よく噛んで食べられていますか？
- ☆正しい姿勢で食べていますか？
- ☆スプーン・フォークを正しく持っていますか？
- ☆たくさん食べて、お皿がピカピカになっていますか？
- ☆家族やお友だちと楽しく食事ができていますか？



## 3月の行事食



3月は楽しい行事食が盛りだくさんです！

2023 年度最後の1か月も、みんなでおいしく楽しく食べて、給食の思い出を作りたいと思います♪

### 1日(金) ひなまつり給食

🌸 元気にすくすく病気をせずに育ちますようにと、女の子の成長を願う行事ですが、保育園ではもちろん、女の子男の子一緒に祝いします。

### 19日(火) おべんとう給食

🌸 ゆり組さんの遠足の日は、保育園オリジナルのおべんとうを提供します。

### 26日(火) 進級お祝い給食

🌸 子どもたちの成長と進級をお祝いする給食です。

他にも、毎月の通りにお誕生日給食も実施します！

## 🍲 レシピ 🍴 さわらのみそ煮

材料 魚 4切れ分

さわら 40g を 4切れ

しょうが 1片(薄スライス)

水 120ml

みそ 大さじ 1(18g)

みりん 大さじ 1(18g)

酒 大さじ 0.5(7.5g)

砂糖 大さじ 1(9g)

しょうゆ 大さじ 1(18g)

とても良く食べてくれたメニューです！

- ① 水と調味料をすべて火にかけて煮立てる
- ② しょうがとさわらを①に入れ、落とし蓋をして中火で15分ほど煮る。
- ③ 火が通ったらさわらを皿に盛りつける。
- ④ 煮汁をとろみが付くまで煮詰めて、さわらにかけて完成。