

# 3月の給食だより

## ～リクエスト給食～

3月に卒園する子ども達のリクエスト給食を取り入れています。  
今まで思い出に残った給食、また食べたい給食を聞き取りました。  
リクエスト給食には★マークをつけています。

## ～学校給食試食会～

就学前の5歳児は3月5日に小学校の給食を試食します。

- ・コウノトリ米ご飯・五目玉子焼き
- ・小松菜の和え物・ちゃんこ汁・牛乳



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
<p>ちらしずし・厚揚げと大根の煮物</p> <p>すまし汁(小松菜)</p> <p>☆ 精白米 にんじん しいたけ いんげん 高野豆腐 でんぶ 焼きのり</p> <p>☆ 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん</p> <p>☆ こまつな 木綿豆腐 たまねぎ にんじん</p> <p>牛乳・お花型クッキー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 薄力粉 有塩バター 乾いちご</p>	<p>ご飯・ハンバーグ★・野菜のソテー</p> <p>野菜の豆乳スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ たひき肉 木綿豆腐</p> <p>☆ キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん 豚ひき肉</p> <p>☆ 人参 たまねぎ さつまいも ほうれん草 豆乳</p> <p>牛乳・ジャムサンド★</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 食パン いちごジャム</p>	<p>ご飯・鮭のピザ風焼・ひじきサラダ</p> <p>みそ汁(えのき)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鮭 たまねぎ にんじん トマトケチャップ チーズ</p> <p>☆ キャベツ 乾ひじき マヨネーズ</p> <p>☆ えのきたけ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・プレーンラスク</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ロールパン 有塩バター</p>	<p>ご飯・親子丼★・ブロッコリーのゴマ和え</p> <p>みそ汁(さつまいも)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏もも肉 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば</p> <p>☆ ブロッコリー にんじん キャベツ</p> <p>☆ いりごま</p> <p>牛乳・オレンジゼリー★</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天</p>	<p>ご飯・鶏肉のから揚げ★・酢の物</p> <p>すまし汁(えのき)・牛乳</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ しょうが 片栗粉 鶏もも肉</p> <p>☆ にんじん キャベツ こまつな</p> <p>☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 豆腐</p> <p>お茶・コーンフレークヨーグルト</p> <p>☆ 麦茶</p> <p>☆ コーンフレーク ヨーグルト</p>	<p>ご飯・鯖の岩津ネギ味噌焼き</p> <p>小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(きゃべつ)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さわら 岩津ねぎ</p> <p>☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ</p> <p>☆ キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 切干大根</p> <p>☆ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ</p> <p>牛乳・ゆかりおにぎり</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 精白米 いりごま</p>
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
<p>ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮</p> <p>みそ汁(大根)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ まがれい</p> <p>☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん</p> <p>☆ にんじん たまねぎ だいこん こまつな</p> <p>りんご・小魚・牛乳</p> <p>☆ りんご</p> <p>☆ 煮干し いりごま ☆牛乳</p>	<p>ご飯・焼きそば・厚揚げの煮物・けんちん汁</p> <p>健康ふりかけ★</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 中華めん 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース</p> <p>☆ 生揚げ</p> <p>☆ にんじん だいこん ごぼう 豆腐 はくさい ねぎ</p> <p>牛乳・バナナケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ バナナ ホットケーキミックス</p>	<p>ご飯・豚じゃが・大根とツナのサラダ</p> <p>みそ汁(豆腐)・納豆</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ</p> <p>☆ だいこん にんじん ツナ缶 ほうれんそう マヨネーズ</p> <p>牛乳・ココアクッキー★</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ピュアココア 薄力粉 有塩バター</p>	<p>ご飯・麻婆豆腐★・かぼちゃのオープン焼き</p> <p>中華スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン</p> <p>☆ ごま油</p> <p>☆ かぼちゃ チーズ</p> <p>☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ</p> <p>牛乳・ツナマヨトースト</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ロールパン ツナ缶 マヨネーズ</p>	<p>ご飯・鯖のカレイ焼き・おかか和え・豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さば カレイ粉 薄力粉</p> <p>☆ かつお節 キャベツ にんじん</p> <p>☆ 豚肉 にんじん たまねぎ こんにやく</p> <p>☆ ごぼう 青ねぎ ☆牛乳</p> <p>お茶・フルーチェ★</p> <p>☆ 麦茶</p> <p>☆ 普通牛乳 フルーチェ</p>	<p>ご飯・豚肉の甘辛丼</p> <p>ブロッコリーとひじきの炒め物・すまし汁</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豚肉 にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>☆ ブロッコリー ひじき たまねぎ にんじん</p> <p>☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 豆腐</p> <p>牛乳・きなこラスク</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ロールパン きな粉 有塩バター</p>
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<p>炊き込みご飯・ホキのゆかり天ぷら</p> <p>春雨の酢の物・みそ汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米 ごぼう ぶなしめじ にんじん 乾ひじき</p> <p>☆ ホキ</p> <p>☆ はるさめ にんじん キャベツ きゅうり</p> <p>☆ 木綿豆腐 ほうれんそう にんじん たまねぎ</p> <p>牛乳・りんごゼリー★</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ りんごジュース 寒天</p>	<p>ご飯・厚揚げのすき焼き煮</p> <p>豆乳ゴマラーメン★・オレンジ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ にんじん 生揚げ たまねぎ 豚肉 はくさい</p> <p>☆ ごぼう</p> <p>☆ オレンジ</p> <p>牛乳・シーチキンおにぎり</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 精白米 ツナ缶 こまつな</p>	<p>ご飯・ポークカレー★・キャベツサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大根</p> <p>☆ カレールウ</p> <p>☆ にんじん キャベツ マヨネーズ</p> <p>☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい</p> <p>ヤクルト・パフェ★</p> <p>☆ 乳酸菌飲料</p> <p>☆ ホットケーキミックス 生クリーム みかん缶詰</p>	<p>春分の日</p>	<p>わかめごはん・鮭のみそ焼き</p> <p>切干し大根の煮物・すまし汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米 カットわかめ</p> <p>☆ 鮭</p> <p>☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん</p> <p>☆ 木綿豆腐 こまつな たまねぎ 切干しだいこん</p> <p>牛乳・みかんケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス みかん缶詰</p>	<p>ご飯・牛丼・バイド ज्याが</p> <p>みそ汁(きゃべつ)・バナナ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ</p> <p>☆ じゃがいも あおさ</p> <p>☆ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ</p> <p>☆ 切干しだいこん</p> <p>牛乳・せんべい</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ サラダせんべい</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
<p>ご飯・筑前煮・カレーうどん★・バナナ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん</p> <p>☆ 鶏もも肉 生揚げ</p> <p>☆ うどん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ</p> <p>☆ カレールウ</p> <p>牛乳・ぶどうゼリー★</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ぶどうジュース 寒天</p>	<p>ご飯・カレイのチリソース</p> <p>コールスローサラダ・クリームシチュー★</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ</p> <p>☆ にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ</p> <p>☆ 普通牛乳 たまねぎ じゃがいも ほうれんそう</p> <p>牛乳・おぐらケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ あんこ ホットケーキミックス</p>	<p>ご飯・お豆腐ナゲット・三色ナムル</p> <p>すまし汁(大根)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ</p> <p>☆ キャベツ ほうれんそう いりごま にんじん</p> <p>☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ</p> <p>牛乳・バナナ・お麩スナック</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ バナナ ☆麩</p>	<p>ご飯・お好焼き風卵焼き・塩昆布の和え物</p> <p>みそ汁(じゃがいも)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏卵 にんじん 玉ねぎ ひじき お好焼きソース</p> <p>☆ あおさ かつお節 キャベツ</p> <p>☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ</p> <p>牛乳・きなこサンド</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ きな粉 食パン 普通牛乳</p>	<p>ご飯・鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>ほうれん草とツナの和え物・かきたま汁</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鮭 にんじん たまねぎ マヨネーズ</p> <p>☆ パセリ</p> <p>☆ キャベツ ほうれんそう</p> <p>☆ 木綿豆腐 鶏卵 青ねぎ</p> <p>牛乳・ごまわかめおにぎり</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 精白米 わかめ いりごま</p>	<p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ サラダせんべい</p>

この一年を通して、子どもたちは春に比べて食べる量も増え、苦手な食材もたくさん食べることができるようになりました。園でも旬の食材をたくさん取り入れてきました。  
春は縁で採れた筍や春きゃべつ、夏は夏野菜、秋は秋刀魚にさつま芋、冬は白菜や大根。  
園で子どもたちが収穫してくれた野菜もあります。  
旬の味を知ること、それぞれの食材の持つおいしさを伝えていけたらと思います。



### 3月3日「桃の節句・ひな祭り」

女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ひしもち、ひなあられ等を供え、お祝いする行事です。

\*園では3日にちらし寿司を食べてお祝いします。



