

3月

こんだてひょう

きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらりと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？給食を通じて、好きな献立や食べられる食材が増えていたなら、とても嬉しく思います。子ども達が、食べることも、遊ぶことも、たくさん学んでいくこの時期にほんの少しでもお手伝いできたでしょうか？1年間ありがとうございました。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやトマトやピーマン、秋はくりこさんま、さつまいも、冬ははくさいごだいこん...給食で提供したものや園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事をお子様とご一緒に振り返ってみてください。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



日曜日	こんだて	主な材料			栄養価
		かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1 水	ごはん 肉味噌おでん わかめサラダ オレンジゼリー	ごはん 里芋 ジャがいも ごま オレンジゼリー	豚肉 生揚げ さつまいも ツナ わかめ	大根 人参 つきごんにゃく フロッキー キャベツ コーン	422 Kcal 15.3 g
2 木	野菜ごろっと！チキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん ジャがいも バナナ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ 人参 フルーツカクテル缶	479 Kcal 13.1 g
3 金	カラフルちらし寿司 シェルマカロニのサラダ 花魁とえのきのすまし汁 ビーチゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング ビーチゼリー	鶏糸卵 ハム 油あげ 桜でんぶ のり ツナ 花魁 わかめ	しいたけ 人参 ごぼう きゅうり コーン フロッキー キャベツ えのき ねぎ	357 Kcal 9.1 g
6 月	🌱🍷🍷🍷🍷🍷🍷 年長さん おわかれ遠足 🌱🍷🍷🍷🍷🍷🍷				
	チキンピラフ フロッキーの海藻サラダ 豆腐の中華スープ オレンジジュース	ごはん ごま	鶏肉 ツナ わかめ 海藻サラダ 豆腐	人参 コーン グリンピース フロッキー エリンギ ねぎ クリームコーン オレンジジュース	396 Kcal 14.2 g
7 火	ツナとひじきの釜めし くるくるマカロニのサラダ お蕎麦わかめのすまし汁 ココロあんドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング あんドーナツ	ツナ ひじき 油あげ 豚肉 わかめ	人参 グリンピース フロッキー コーン えのき ねぎ	505 Kcal 12.2 g
8 水	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ジャがいも	鶏肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	377 Kcal 12 g
9 木	🌱🍷🍷🍷🍷🍷🍷 年少さん・年中さん 遠足 🌱🍷🍷🍷🍷🍷🍷				
	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 年長さんおわかれバイキング 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷				
10 金	ごはん チキンとたっぷり野菜のラタトゥイユ シェルマカロニのマヨドレサラダ お楽しみデザート	ごはん ジャがいも マカロニ ドレッシング お楽しみデザート	鶏肉 ツナ	玉ねぎ ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 パプリカ タスマト馬 トマトピューレ パセリ きゅうり コーン	476 Kcal 12.4 g
13 月	豚丼 フロッキーの和風ツナサラダ ココアワッフル	ごはん ココアワッフル	豚肉 ツナ	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ フロッキー キャベツ コーン	438 Kcal 16.7 g
14 火	ゆかりごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ キャベツとあけのび汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 油あげ	ゆかり かぼちゃ きゅうり 人参 コーン キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ	480 Kcal 13.9 g
15 水	ピビンバ 中華スープ フリン	ごはん ごま	豚肉 鶏糸卵 のり わかめ フリン	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	445 Kcal 14.9 g
16 木	手作りツナコーントースト ミルージュ	食パン マヨネーズ	ツナ ミルージュ	コーン パセリ	245 Kcal 5.7 g
17 金	👕👖👖👖👖👖👖 卒園式 👕👖👖👖👖👖👖				
20 月	中華飯 春雨のマヨドレサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん はるさめ ドレッシング ごま お米でいちごのケーキ	豚肉 ナルト	白菜 玉ねぎ 人参 千両菜 きゅうり コーン	415 Kcal 12.7 g
22 水	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 フロッキーの和風サラダ チョコリングドーナツ	ごはん はるさめ チョコリングドーナツ	豆腐 豚肉 のり	玉ねぎ エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッキー キャベツ コーン	501 Kcal 15.7 g
23 木	手作りハムチーズトースト ミルージュ	食パン バター	ハム チーズ ミルージュ	パセリ	199 Kcal 6.9 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。