3月 きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園

こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価
			力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1	金	カラフルちらし寿司　シェルマカロニのサラダ 花麩とえのきのすまし汁　プリン	ごはん　マカロニ ドレッシング	あげ　錦糸卵　ハム　のり ツナ　花麩　わかめ　プリン	人参　ごぼう　きゅうり　コーン　ブロッコリー キャベツ　えのき　ねぎ	395 Kcal 10.3 g
4	月	ツナとひじきの釜めし　マカロニサラダ お麩とわかめのすまし汁　コロコロあんドーナツ	ごはん　マカロニ　ドレッシング コロコロあんドーナツ	ツナ　あげ　ひじき 麩　わかめ	人参　グリンピース　ブロッコリー コーン　えのき　ねぎ	455 Kcal 12.4 g
5	火	年長さん　おわかれ遠足				
		豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 ブロッコリーサラダ　ベジ&フルーツジュース	ごはん　春雨　ドレッシング ごま	豆腐　豚肉　ツナ	エリンギ　人参　グリンピース　ねぎ ブロッコリー　コーン　ベジ&フルーツジュース	467 Kcal 14.4 g
6	水	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ　ぶどうゼリー	ごはん　じゃがいも ぶどうゼリー	豚肉　鶏肉　チーズ	レタス　トマト　玉ねぎ 人参　白菜　パセリ	361 Kcal 9.6 g
7	木	年少さん・年中さん　遠足				
		年長さんおわかれバイキング				
8	金	中華飯 シェルマカロニのマヨドレサラダ　ロールケーキ	ごはん　マカロニ　ドレッシング ロールケーキ	豚肉　ツナ	玉ねぎ　白菜　人参　チンゲン菜 ブロッコリー　コーン	447 Kcal 13.3 g
11	月	チキンピラフ　かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのスープ　リングドーナツ	ごはん　ドレッシング リングドーナツ	鶏肉　豆腐　わかめ	人参　コーン　グリンピース　かぼちゃ ブロッコリー　えのき　ねぎ	408 Kcal 12.5 g
12	火	豚丼 ブロッコリーのゴママヨサラダ　オレンジ	ごはん　ドレッシング　ごま	豚肉	ごぼう　人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　オレンジ	380 Kcal 12 g
13	水	ビビンバ 中華スープ　青りんごゼリー	ごはん　ごま 青りんごゼリー	豚肉　錦糸卵　のり わかめ	ほうれん草　人参　もやし 玉ねぎ　白菜　コーン　ねぎ	415 Kcal 11.8 g
14	木	野菜ごろっと！ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん　じゃがいも バナナ	豚肉　スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ　人参　黄桃缶　みかん缶	472 Kcal 13.9 g
15	金	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	230 Kcal 5.3 g
18	月	卒園式				
19	火	ごはん　肉豆腐 春雨のゴママヨサラダ　ロールケーキ	ごはん　春雨　ドレッシング ごま　ロールケーキ	豚肉　焼豆腐　麩	玉ねぎ　白菜　しめじ　えのき　しらたき ねぎ　ブロッコリー　人参　コーン	451 Kcal 13.7 g
21	木	ごはん　スパイシーチキン ブロッコリーの和風サラダ　白菜とあげのみそ汁　青りんごゼリー	ごはん　青りんごゼリー	鶏肉　のり　あげ	ブロッコリー　人参　コーン 白菜　玉ねぎ　ねぎ	455 Kcal 1.8 g
22	金	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	191 Kcal 7.6 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。

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きらと輝いています。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わしがあります。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、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……給食で提供したものや園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、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ことができた。
- □スプーンやはしを上手に使うことができた。
- □よく噛んで、味わって食べることができた。
- □楽しく食べることができた。
- □三食は決まった時間に食べることができた。
- □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。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！