



令和5年度

# 3がつこんだてひょう



綾東こども園

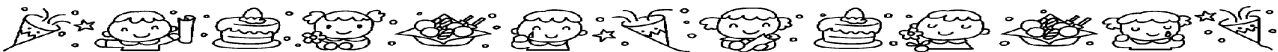
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(金)	ひなまつりいなり マカロニサラダ のっぺいじる いちご	油揚げ かにかまぼこ 豆腐 鶏肉	マカロニ こんにやく 里芋 片栗粉 花麩 マカロニ	人参 ブロccoli きゅうり コーン えのき 大根 ねぎ いちご	☆ひなまつりクッキー ☆ゼリー ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 バター ジュース 寒天 牛乳
4(月)	ハンバーグ ほうれんそうのちりめんあえ コンソメスープ	合びきミンチ 卵 豆腐 ちりめんじゃこ	油 パン粉	玉ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 もやし ねぎ ぶなびー 大根 白菜	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
5(火)	クリームシチュー ブロッコリーのみそマヨあえ せとか	鶏肉 かにかまぼこ みそ	油 ごま 砂糖	人参 グリンピース 玉ねぎ しめじ ブロccoli コーン せとか	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
6(水)	しろみさかなのチーズやき うめサラダ みそしる	白身魚 チーズ ベーコン わかめ 油揚げ みそ 豆腐	油 さつまいも	切干大根 きゅうり 人参 大根 えのき ねぎ	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
7(木)	おべんとうの日				☆手作りパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
8(金)	オムハヤシ はるさめのすのもの りんご	卵 牛肉 ハム	春雨 油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース コーン きゅうり りんご	☆ぎょうざのかわ ピザ ぎゅうにゅう	餃子皮 ベーコン ピーマン コーン チーズ 牛乳
11(月)	からあげ げんきなサラダ すましじる	鶏肉 卵 鯉節 ハム 豆腐 油揚げ	小麦粉 砂糖 油 マヨドレ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 えのき ねぎ 白菜 玉ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
12(火)	さけのしおやき ひじきのにも とんじる	鮭 ひじき 大豆 油揚げ みそ 豚肉	砂糖 こんにやく 油 さつまいも	人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ しめじ 玉ねぎ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
13(水)	グラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー ツナ	マカロニ 青じそドレッシング 油	玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参 ブロccoli きゅうり 白菜 ぶなびー 大根 ねぎ	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
14(木)	カレーライス もやしのナムル チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	油 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
15(金)	もちごめしゅうまい ほうれんそうのサラダ わかめスープ	豚ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 わかめ	餅米 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし まいたけ 大根 ねぎ	☆スノーボール ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 バター 牛乳
18(月)	ぶたにくのしょうがやき はくさいのあまずあえ にゅうめん	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐	砂糖 小麦粉 そうめん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 しめじ 大根 ねぎ	☆パンケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 生クリーム 牛乳
19(火)	カレーうどん ポテトサラダ せとか	豚肉 油揚げ ツナ	じゃが芋 うどん 片栗粉 クラッカー マヨネーズ	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし きゅうり せとか	☆ぼたもち おちゃ	もち米 砂糖 きなこ 小豆 お茶
21(木)	さばのうめに キャベツのしおこんぶあえ みそしる	鯖 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ わかめ	砂糖	梅干し キャベツ きゅうり 人参 えのき ねぎ 大根 玉ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
22(金)	てづくりナゲット ほうれんそうのおかかあえ ミネストローネ	鶏ミンチ 鯉節 ベーコン	砂糖 片栗粉 マヨネーズ マカロニ 油	人参 ほうれん草 もやし 大根 トマト缶 ぶなびー 玉ねぎ	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳



- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日はごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

・3月3日(金)と8日(金)19日(火)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください

- ・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください
- ・下線はそうぐみのリクエストメニューです!





綾東こども園

## 3月給食だより

あっという間に今年度も残すところ1か月となりました。

この1年で心も体も大きく成長したと思います。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、食べられる量が増えたりと毎日の食事を通して成長を感じます。

今月は卒園式も控え、そうぐみさんのリクエストメニューを多く取り入れた献立になっております。

残り1か月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。

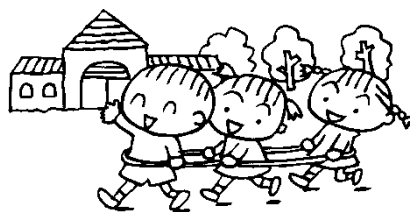


### 1年間の振り返りをしよう！

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみてください。

チェックのできなかった項目は4月から目標にしてみてくださいね。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いせずになんでも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝うんちをした
- 外でたくさんあそんだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良くあそぶことができた



### 春分の日

春分の日は「自然をたたえ、生き物をいつくしむ」国民の祝日です。

春彼岸のお供えには、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」とよばれます。

ぼたもちの材料である小豆の赤色は古来より魔よけの力があり、おもちは五穀豊穡を意味すると言われています。

3月の手作りおやつで提供します。

みんなで美味しくいただきます。

