



令和6年度

# 3がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きょうしやく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
3(月)	ひなまつりいなり ポテトサラダ さかなのつみれじる いちご	油揚げ 魚すり身 カルパス 豆腐 鶏肉	じゃが芋 砂糖 花麩 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 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 ☆ももゼリー ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 バター ジュース 寒天 牛乳
4(火)	ハヤシライス ほうれんそうとだいずマヨあえ チーズ	牛肉 大豆 かにかま チーズ	油 砂糖 マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 もやし	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
5(水)	しろみさかなのごまさくさくやき うめサラダ みそじる	鮭 チーズ 豆腐 ベーコン わかめ みそ 油揚げ	油 砂糖	梅干 切干大根 きゅうり 人参 まいたけ ねぎ もやし	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
6(木)	ブルコギふう もやしのナムル たまごスープ	豚肉 卵 かにかま わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨	玉ねぎ なら 人参 もやし きゅうり ちんげん菜 ねぎ しめじ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
7(金)	かんばやしじどりのからあげ ひじきのにも すましじる	鶏肉 卵 大豆 油揚げ 豆腐 ひじき 麩	小麦粉 砂糖 油	生姜 人参 ねぎ えのき 小松菜	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
10(月)	たまごとうどん キャベツともやしのみそマヨあえ りんご	鶏肉 卵 みそ かにかま	うどん 片栗粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ キャベツ もやし りんご	☆おにぎり おちゃ	米 万願寺みそ わかめ お茶
11(火)	さけのしおやき はるさめのすのもの みそじる	鮭 ハム 豆腐 わかめ	油 砂糖 春雨	人参 きゅうり 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
12(水)	れんこんつくねハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ すましじる	鶏ミンチ肉 鯉節 豆腐 油揚げ	油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ねぎ ぶなびー 大根	おかし ゼリー ぎゅうにゅう	おかし ゼリー 牛乳
13(木)	クリームシチュー マカロニサラダ みかん	鶏肉 ハム	マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 ブロッコリー コーン みかん	☆おこのみやき おちゃ	お好み焼粉 卵 ねぎ ウイナー お茶
14(金)	おこわ じどりのレモンやき ブロッコリーのわふうサラダ とりガラスープ	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐	花麩 油 砂糖	しいたけ ごぼう 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ もやし ねぎ 大根	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
17(月)	てづくりぱん ミネストローネ ほうれんそうサラダ パナナ	鶏肉 ハム	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 バター マヨネーズ	人参 玉ねぎ ぶなびー トマト缶 大根 ほうれん草 コーン パナナ	☆ポップコーン ぎゅうにゅう	ポップコーン 牛乳
18(火)	さばのごまみりんやき きりぼしだいこんのもの にゅうめん	鯖 油揚げ 豆腐	砂糖 そうめん ごま	切干大根 人参 いんげん しめじ ねぎ 小松菜	☆マフィン ぎゅうにゅう	砂糖 バター ホットケーキミックス 牛乳
19(水)	おでんふうに もやしのあえドレサラダ みかん	鶏肉 厚揚げ かにかま のり	こんにゃく じゃが芋 油 砂糖	大根 人参 ほうれん草 もやし みかん	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
21(金)	にくじゃが げんきなサラダ りんご	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	油 砂糖 マヨドレ じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ 小松菜 りんご	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
24(月)	はっぼうさい はるさめのちゅうかサラダ バナナ	豚肉 ハム	油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 きゅうり パナナ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
25(火)	ピザ コンソメスープ みかん	ベーコン 豆腐	強力粉 油	玉ねぎ コーン 人参 えのき もやし ねぎ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
26(水)	すきやきふうに もやしのあおじそサラダ なつとう	牛肉 焼き豆腐 かにかま 納豆	油 じゃが芋 砂糖	白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ しめじ もやし ほうれん草	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
27(木)	セルフホットドック キャベツのソテー とうにゅうスープ	ウイナー 鶏肉 豆乳 豆腐	油 砂糖 さつま芋	キャベツ 人参 もやし ねぎ えのき 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
28(金)	カレーライス ブロッコリーサラダ チーズ	鶏肉 ツナ チーズ	じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー コーン	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。

・☆のマークはてづくりおやつです

2月3日(月)、10日(月)、14日(金)、17日(月)、25日(火)、27日(木)は主食提供の日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は3日、10日、14日、21日、25日、27日のみ白ご飯はいりません。コップを持って来てください。

・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

早いもので今年度最後の月となりました。

子どもたちは1年間の様々な活動を通して心も体も大きく成長したと思います。

食事の面でも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日々成長を感じております。

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。

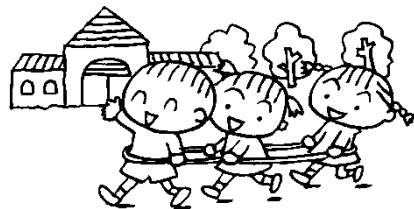


### 1年間の振り返りをしよう！

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



ひな祭りとは3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日です。

昔から散らし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。きれいなひな人形を飾ってひしもちなどをお供えし、健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

給食では、“ひなまつりいなり”を提供します。

みんなで美味しくいただきます。

