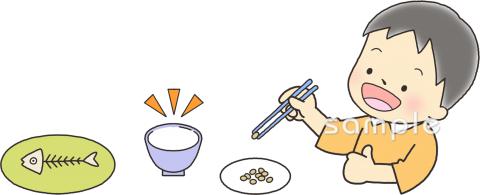
3がつのこんだて

　　　　　　　　　　　　　　　　　令和４年度　東山こども園

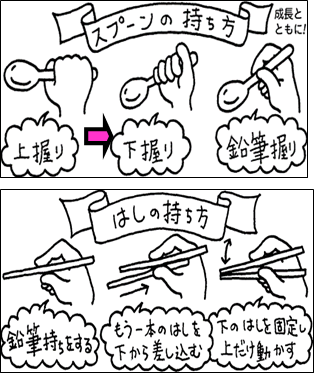
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜  日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
| 月 | 13  27 | 肉じゃが  　酢の物  　くだもの | おにぎり | じゃがいも　牛肉　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく　わかめ　キャベツ　きゅうり　人参　かにかまぼこ　はるさめ  酢 | きつねごはん  油揚げ　コーン缶　豚挽肉  バター | 菓子  牛乳  小魚 | 月 | 6  20 | 白菜と肉だんごのスープ  ポテトサラダ  くだもの | おにぎり | 鶏挽肉　玉ねぎ　片栗粉　白菜　人参  マロニー　干ししいたけ　カレー粉  じゃがいも　ハム　きゅうり　人参  コーン缶　マヨネーズ | 菓子  牛乳  チーズ | 菓子  牛乳  チーズ |
| ごはん | ごはん |
| 火 | 14  28 | ★揚げたこ焼き  　だいこんサラダ  　みそ汁  　くだもの | おにぎり | ゆでたこ　キャベツ　干しエビ　紅しょうが　小麦粉　白玉粉　青のり　ソース　大根　人参　コーン缶　きゅうり　ハム　マヨネーズ　麩　えのきだけ | 菓子  牛乳  干しいも | 菓子  牛乳  干しいも | 火 | 7 | ★鶏のから揚げ  　グリーンサラダ  　みそ汁  　くだもの | おにぎり | 鶏肉　土しょうが　しょう油　片栗粉　油　キャベツ　ブロッコリー　人参　ドレッシング　豆腐　油揚げ　玉ねぎ　ねぎ　みそ　じゃこ | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 水 | 1  15  29 | ★鶏ごぼうパスタ  ★クリームシチュー  　くだもの | おにぎり | スパゲティ　鶏肉　ごぼう　玉ねぎ　人参　バター　しょう油　じゃがいも  人参　玉ねぎ　グリーンピース　コーン缶　ウインナー　ルウ | パン  牛乳 | 菓子  牛乳  小魚 | 水 | 8  22 | ★かきたまうどん  　切り干し和風サラダ  　くだもの | おにぎり | うどん　たまご　玉ねぎ　人参　鶏挽肉  かまぼこ　ねぎ　かつお節　しょう油　切干大根　キャベツ　きゅうり  昆布佃煮　ツナ　マヨネーズ | 豚ひじきごはん  豚挽肉　人参  ひじき | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 木 | 2  16  30 | ★煮込みハンバーグ  　ひじきサラダ  ★中華スープ  　くだもの | おにぎり | 合いびき肉　玉ねぎ　人参　パン粉　豆腐　ケチャップ　ソース　キャベツ  きゅうり　ひじき　ドレッシング　卵  マロニー　しめじ　えのきだけ　きくらげ | ２日　ひなまつりゼリー  　　　牛乳 | | 木 | 9 | ★鮭のちゃんちゃん焼き  　けんちん汁  　くだもの | おにぎり | 鮭　キャベツ　人参　玉ねぎ　しめじ　みそ　白みそ　バター　鶏肉　大根　人参　里芋　豆腐　平天 | パン  牛乳 | 菓子  牛乳  するめ |
| ごはん | １６・３０日  　　　菓子　牛乳　小魚 | | ごはん |
| 金 | 3 | ちらしずし　しゅうまい  すまし汁　くだもの | ごはん | 干ししいたけ　れんこん　たまご　ちりめんじゃこ　きぬさや　桜でんぷ　花麩　かまぼこ　えのきだけ　みつば | カルピスゼリー　牛乳  　カルピス　牛乳　砂糖  　フルーツミックス  　ゼラチン | | 金 | 10  24 | ★ハヤシライス  　ごま和え  　くだもの | ごはん | 牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリーンピース　ルウ  白菜　青菜　ごま　ひじき　かつお節 | フレンチトースト　牛乳  　食パン　たまご　牛乳  　砂糖　きなこ | |
| ３１ | ★牛丼　はるさめサラダ  　くだもの |  | 牛肉　玉ねぎ　人参　しらたき　ごぼう　ねぎ　ハム　マヨネーズ |
| 土 | 4  18 | パン  牛乳 |  |  |  |  | 土 | 11 | パン　　牛乳 |  |  |  |  |
| 25 | そつえん式 |  |  |  |  |
| 金 | １７ | たんじょう会  わかめごはん　★揚げぎょうざ  マカロニサラダ　すます汁　くだもの | | 炊き込みわかめ　たまご　チーズ　米　ぎょうざ　油　マカロニ　キャベツ　きゅうり　ハム　マヨネーズ　豆腐　かまぼこ　えのきだけ　みつ葉 | ヨーグルト  蒸気機関車イラスト／無料イラストなら「イラストAC」牛乳 | | 木 | 23 | おわかれ会  　★ハンバーガー　★ポテトチップス  ★コーンスープ　くだもの | | パン　ハンバーグ　レタス　しょう油  マヨネーズ　じゃがいも　油　コーンスープ　牛乳　ブロッコリー　ドレッシング | ワッフル  （ココアorカスタード）  牛乳 | |

　　　　　　　　今年度しめくくりの3月！

　　　　　　　進級・進学の4月をむかえる前にもう一度

　　　　　　　食事のマナーをみなおしてみましょう。

　　　　★背筋をのばして食べていますか？

　　　　　　ひじをついたり、背中を丸めて食べていません

　　　　　　正しい姿勢で食べると消化がよくなります。

　　　　　　誤飲、誤食を防ぐことにもなります。

　　　　★お茶碗をもって食べていますか？

　　　　　　物を大切にする心も育ちます。

　　　　★正しくお箸を使えていますか？

　　　　　　おいしくきれいに食べれるだけでなく、

　　　　　　一緒に食事する人も気持ちよく食べることができます。



ひなまつりに”ちらしずし”を食べるのはどうして？

ひなまつりは ”桃の節句” ともいわれ女の子のすこやかな成長と幸せを

願う行事です。ひな祭りのお祝いの食事といえばちらしずし。

具材のえびは腰が曲がっていて「長寿」の意味が。れんこんは穴が開いて

いるので「先を見通せるように」。菱餅、ひなられの3色にも

願いが込められています。桃色は「魔除け」白は「清浄」緑は「健康」です。

また、はまぐりの潮汁は、はまぐりは二枚貝で

ひとつの貝殻しか組み合わないことから将来、

夫婦円満に暮らせるようという意味があります。

　　　　旬の食材　キウイ

　　キウイにはビタミンCのほか腸内環境を整える食物繊維や、塩分の

　　排出を促すカリウムがたっぷり含まれています。

　　今年は園庭のキウイがたくさん収穫でき、ジャムにしてヨーグルトにのせたり、

　　フルーツサンドにいれていただきました!(^^)!

食育クイズ

　Q　「カロリーゼロ」は

　　　　本当にカロリーがまったくない？

　　　　　　①　　　　　　　　　　②

　　　わずかにふくまれて　　　　まったく

　　　　いることもある　　　　ふくまれていない

　Ａ　　①

　　　　健康増進法で決められたエネルギー量に関する

　　　　表示のルールは以下のとおり。

　　　　「カロリーオフ」「低カロリー」は

　　　　100mlあたり20kcal未満

　　　　「ノンカロリー」「カロリーゼロ」は

　　　　100mlあたり５kcal未満含まれています。

　　　　　★マークはひまわりぐみ（年長さん）の

　　　　　　リクエストメニューです(^^♪