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 | 1327 | 　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 | 620 |  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 | 1428 | ★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 | 11529 | ★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 | 822 | ★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 | 21630 | ★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 | 1024 | ★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 | 　418 | 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(^^♪