

給食だより

令和5年 3月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子



早いもので今年度も残すところあと、1ヶ月となりました。
徐々に気温が上がり日中は暖かい日もあり、少しずつ春の訪れも感じられるようになってきました。1年間で心身ともに大きく成長した子供たち。
毎日の食事の中でも、苦手な食材が食べられるようになったり、食べる量も増えてきました。
3月の献立にはゆめ組さんからのリクエストメニューを入れていますのでたくさん食べてくれると嬉しいです。
保護者の皆様には、1年間ご協力をいただきましてありがとうございました。

☆バランスの良い食事を心がけよう

毎日の食事を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう！

- ま…(豆類)高たんぱく質・ビタミン・食物繊維も豊富
- ご…(ごま、種子類)たんぱく質、食物繊維・カルシウム・ミネラルが豊富
- は(わ)…(わかめ・海藻類)カルシウム・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や…(野菜)ビタミン・ミネラルが豊富
- さ…(魚類)たんぱく質や鉄分が豊富
- し…(しいたけ・きのこ類)ビタミンや食物繊維が豊富
- い…(いも類)炭水化物・糖類・ビタミンC・食物繊維が豊富

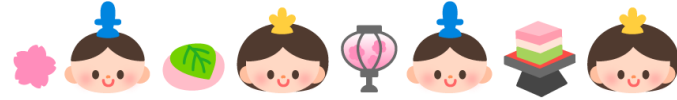
この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和風の献立が出来上がりますよ。



3月3日はひな祭り



昔からちらし寿司や、はまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。
ちらし寿司のえびには「長生き」れんこんには「見通しがきく」豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎはまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があります。
保育園ではその日、ちらし寿司やすまし汁を提供します。



ゆめ組さんリクエストメニュー

ハヤシラシス・唐揚げ・ハンバーグ・磯辺揚げ
炊き込みご飯・おにぎり・かぼちゃサラダ・フライドポテト
ケーキ・お麩ラスク・ピザ・ココアプリン・クッキーなど



3月の目標

就学・進級に向け、期待感を持って過ごす。



今月の予定

3日(金)	ひなまつり会
8日(水)	遠足…4・5歳
9日(木)	遠足…2・3歳
10日(金)	遠足…0・1歳
25日(土)	卒園式



2023年 3月 新福島ちどり保育園献立表

		1	2	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	行事メニュー
		水	木	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
乳児 朝 おやつ		のりもの・ミレビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳
行事		保育参観(0.1歳)	保育参観(2歳)	ひなまつり会 制作持ち帰り	身体測定(乳児)	身体測定(幼児)	遠足(4.5歳)	遠足(2.3歳)	遠足(0.1歳)		避難訓練	新入園児説明会	保育参観(3歳)	保育参観(4歳) 卒園式予行①	ひな祭り
昼 食	★味噌ラーメン	ラーメン 100g 豚肉 30g 太もやし 30g 人参 10g コーン 10g かつわかめ 1g 味噌 6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま油 0.2g	★ごはん 精白米 50g ★肉豆腐 牛肉 35g 木綿豆腐 75g 玉葱 30g 人参 10g まいたけ 8g 三温糖 3g 濃口醤油 5g	★ごはん 精白米 50g ★豚じゃが 豚肉 30g ポト 40g たまねぎ 30g キャノラ油 0.3g 人参 15g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ★ほうれん草のごま和え ほうれん草 25g	★ごはん 精白米 50g ★サワラのみそ焼き さわら 40g 味噌 3.5g 三温糖 1g 料理酒 0.5g みりん風 1.5g ごま油 0.25g ◇納豆 納豆 20g	★中華丼 精白米 50g 豚肉 25g 白菜 40g 玉葱 20g 人参 15g むきえび 10g キャノラ油 1g 三温糖 1g 食塩 0.1g 濃口醤油 1.5g 丸鶏がらスープ 0.3g	★きざみうどん うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤かまぼこ 10g ほうれん草 10g かつわかめ 1g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★たらの燗都揚げ たら 40g 小麦粉 5g あおのり 0.1g キャノラ油 5g ◇おかか和え 大根 15g 人参 5g 三温糖 1g 薄口醤油 3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉のトマト煮 鶏コマ肉 50g 大根 40g 玉葱 20g しめじ 10g 赤パブリカ 5g キャノラ油 1g 濃口醤油 2g 三温糖 2.5g 濃口醤油 2.5g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉と大根の甘酢炒め 豚肉 40g 大根 55g 玉葱 30g 赤パブリカ 5g キャノラ油 1g 濃口醤油 2g 三温糖 2.5g 濃口醤油 2.5g	★ごはん 精白米 50g ★サバの煮付 さば 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 4g かつおだしパック 1.2g ◇大根煮 大根 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 水 30g	★ロールパン 無塩ロール 60g ★パンキンシチュー 鶏コマ肉 25g 南瓜 25g ポト 15g 玉葱 25g 人参 10g 小麦粉 5g 調理豆乳 70g 水 30g コンソメ 1.5g 食塩 0.1g	★焼き込みごはん 精白米 50g さきさきごぼう 5g 油揚げ 5g 薄口醤油 1g 濃口醤油 1.5g 食塩 0.2g 人参 10g キャノラ油 1g 小麥粉 2g 調味豆乳 70g 食塩 0.1g キャノラ油 1g コンソメ 1.5g 食塩 0.1g	★豚肉の味噌炒め 精白米 50g 豚肉 30g 玉葱 30g 厚揚げ 15g キャノラ油 1g 味噌 4g 三温糖 2g 濃口醤油 2g 切干大根 7g 人参 10g 油揚げ 3g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g	★ちらし寿司 精白米 55g 穀物酢 10g 三温糖 7.5g 食塩 0.5g 人参 10g しらす干し 5g 干し椎茸 1g かんぼう(乾) 0.3g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ----- 0g コーン 15g 人参 10g きゅうり 10g 桜豆腐 3g 刻みのり 0.2g
	★じゃいものツナ煮	ポト 40g シチキ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 3g	太もやし 15g 焼竹輪 5g 三温糖 1.2g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.24g	★ほうれん草のマヨ和え ほうれん草 20g ポト 20g キャベツ 15g 人参 5g 濃口醤油 3g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.3g	★ほうれん草のお浸し ほうれん草 25g もやし 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★キャベツのスープ キャベツ 15g 人参 5g コーン 3g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	★マヨ和え さつま芋 20g 南瓜 20g 人参 5g ゆかり 0.3g 濃口醤油 0.3g	★ゆかり和え 白菜 35g きゅうり 5g 人参 5g ゆかり 0.3g 濃口醤油 0.3g	★きんぴらごぼう さきさきごぼう 25g 人参 10g シチキ 5g マヨネーズ 4g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g ほうれん草 10g 濃口醤油 2.5g	★ポテトサラダ 裏ごしポテト 30g きゅうり 5g 人参 5g シチキ 5g マヨネーズ 4g ★オニオンスープ 玉葱 10g ほうれん草 10g コンソメ 1.2g	★もずく酢 味付もずく 15g きゅうり 20g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g	★春雨サラダ はるさめ 7g きゅうり 13g ★野菜サラダ キャベツ 30g きゅうり 5g シチキ 5g コーン 3g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g キャノラ油 0.4g ★フルーツポンチ 黄桃缶 10g バナナ 15g パイナップル 10g	★春雨サラダ はるさめ 7g きゅうり 13g キャベツ 30g みりん風 0.5g 味ばん 3g ポト 20g ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★五目大豆煮 ほうれん草 15g ポト 20g 濃口醤油 3g 食塩 0.3g 大根 15g 人参 10g こんにやく 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリーンピース 3g	★すまし汁 えのき 7g 鶏肉 50g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 2g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★鶏肉の照焼 鶏肉 50g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 2g キャノラ油 0.5g ★白菜の和え物 白菜 40g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★すまし汁 花麩 0.5g かつわかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.2g
	★おかか黒布おにぎりに	★ゼリー	★オレンジ	★お熱ラスク	★ほうれん草煮しパン	★ツナおにぎり	★かぼちゃケーキ	★ココアプリン	★市販おやつ	★ピザ風	★ごま黒布おにぎりに	★おからクッキー	★オレンジゼリー	★ケーキ	
	精白米 35g 塩昆布 1g 花かつお 0.2g 濃口醤油 1g	ぶどうジュース 50g 水 20g 三温糖 2g ゼラチン 1.5g	オレンジ 50g	おつゆ 3g ベークンパウダー 0.8g 三温糖 0.8g きな粉 1.8g	ホットケーキミックス 15g ベークンパウダー 0.8g 三温糖 1g 調理豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 3g おきかなソーセージ 2g	精白米 35g シチキ 10g 濃口醤油 0.5g	ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベークンパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノラ油 3g 調理豆乳 10g レモン果汁 0.7g	調理豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g	ミレービスケット 6g きな粉ウエハース 6g	ぎよざの皮 5g 塩昆布 2g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 3g マヨネーズ(調不使用) 5g	精白米 50g 塩昆布 0.5g すりごま(白) 0.3g	おから 10g 水 10g 調理豆乳 3g 三温糖 1.7g 食塩 0.1g ベークンパウダー 0.4g	オレンジジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g NSのみかん缶(4号) 5g	ホットケーキミックス 15g ベークンパウダー 0.8g 調理豆乳 5g キャノラ油 2g ----- 0g いちご 7.5g 豆乳クリーム 5g 粉糖 1g	
	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2023年 3月 新福島ちどり保育園献立表

		17	18	20	22	23	24	25	27	28	29	30	行事食メニュー		
		金	土	月	水	木	金	土	月	火	水	木			
		ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳			
行事		保育参観(5歳)			お別れ会 卒園式予行②	ミニ音楽会 卒園式③	絵本シアター 絵本賞出し	卒園式							
乳児 朝おやつ	★焼きそば	中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおのり 0.1g	★ごはん 精白米 50g ★あじの照焼 あじ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g ★ほうれん草のごま和え ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g オリーブ(白) 0.2g ★味噌汁 玉葱 15g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★ハンバーグ 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g 米粉(上新粉) 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ★トマト トマト 18.7g 食塩 0.1g ★マヨネーズ和え マヨネーズ 20g キャベツ 15g 人参 5g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 2g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g 人参 5g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 2g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★ひじき煮 乾燥ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g かつま揚げ 10g 人参 10g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリーンピース 3g ★味噌汁 玉葱 15g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★とんかつ 豚もも25g 50g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g ★キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ★味噌汁 はるさめ 5g きゅうり 10g ローズハム 5g 味噌 4g ★味噌汁 大根 15g おつゆ麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ハヤシライス 精白米 55g 豚肉 30g メークイン 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ★パゲティサラダ スラゲティ 8g きゅうり 13g ローズハム 5g コーン 3g マヨネーズ 5g 食塩 0.2g ★フルーツ バナナ 33.3g	★ごはん 精白米 50g ★サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★大根の昆布和え 大根 40g きゅうり 5g 塩昆布 2g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 ほうれん草 10g しめじ 7g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g ★ずまし汁 絹ごし豆腐 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★あじの照焼 あじ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g ★酢味噌和え 白菜 20g ほうれん草 20g 赤かまぼこ 5g 白みそ 2g 穀物酢 2g 三温糖 3g 薄口醤油 0.5g ★豚汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏つくね 鶏ミンチ 50g 玉葱みじん 30g しめじ 10g しょうが(おろし) 1g 片栗粉 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 食塩 0.1g キャノラ油 1g ★キャベツのサラダ キャベツ 30g 人参 10g シーチン 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g 油揚げ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g					
	昼食	★かぼちゃサラダ かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g ねぎ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★あじの照焼 あじ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g ★ほうれん草のごま和え ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g オリーブ(白) 0.2g ★味噌汁 玉葱 15g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★ハンバーグ 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g 米粉(上新粉) 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ★トマト トマト 18.7g 食塩 0.1g ★マヨネーズ和え マヨネーズ 20g キャベツ 15g 人参 5g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 2g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g 人参 5g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 2g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★ひじき煮 乾燥ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g かつま揚げ 10g 人参 10g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリーンピース 3g ★味噌汁 玉葱 15g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★とんかつ 豚もも25g 50g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g ★キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ★味噌汁 はるさめ 5g きゅうり 10g ローズハム 5g 味噌 4g ★味噌汁 大根 15g おつゆ麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ハヤシライス 精白米 55g 豚肉 30g メークイン 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ★パゲティサラダ スラゲティ 8g きゅうり 13g ローズハム 5g コーン 3g マヨネーズ 5g 食塩 0.2g ★フルーツ バナナ 33.3g	★ごはん 精白米 50g ★サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★大根の昆布和え 大根 40g きゅうり 5g 塩昆布 2g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 ほうれん草 10g しめじ 7g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g ★ずまし汁 絹ごし豆腐 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★あじの照焼 あじ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g ★酢味噌和え 白菜 20g ほうれん草 20g 赤かまぼこ 5g 白みそ 2g 穀物酢 2g 三温糖 3g 薄口醤油 0.5g ★豚汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏つくね 鶏ミンチ 50g 玉葱みじん 30g しめじ 10g しょうが(おろし) 1g 片栗粉 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 食塩 0.1g キャノラ油 1g ★キャベツのサラダ キャベツ 30g 人参 10g シーチン 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g 油揚げ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g					
		午後おやつ	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	
			★しらす炒りおにぎり 精白米 35g ゆかり 0.3g しらす干し 5g	★フルーツ バナナ 33.3g	★マールクーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノラ油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g	★クッキー ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 三温糖 2.5g キャノラ油 2.5g 調製豆乳 2g	★ココア蒸しパン ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ココア 0.4g	★フライドポテト ダシポテト 40g キャノラ油 5g 食塩 0.1g	★市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 4g 黄桃缶 10g	★ごまクッキー ホットケーキミックス 17g 三温糖 2g キャノラ油 3g 練りゴマ 5g 調製豆乳 2g ごま(いり) 0.5g	★オレンジクーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g オレンジジュース 20g	★高野ラスク 高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g		

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。