

給食だより

令和6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



少しずつ日差しが暖かく感じられる今日この頃。

早いもので今年度も最後の月となりました。この一年間の様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出ができたことでしょう！

苦手な食べ物が食べられるようになったり食べる量も増えました。

これからも給食が子どもたちの楽しみのひとつとして、食に興味を持つことができるといいなと思います。3月の献立には、もうすぐ卒園を迎えるゆめ組さんからのリクエストメニューを入れています。

ゆめ組 リクエストメニュー

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1日 黒糖蒸しパン | 8日 ココアプリン |
| 11日 鶏ちくわ天うどん | 12日 ハヤシライス |
| 13日 ジャムサンド | 15日 塩ラーメン・おかかおにぎり |
| 18日 鶏肉の唐揚げ | 19日 オレンジゼリー |
| 21日 ハンバーグ | |



3月の目標

1年間を振り返る



3月3日はひな祭り



3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われもともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では最初の巳(み)の日にお祓いをする風習があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気から免れようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草などで人形を作り自分の汚れを写し川や海へ流す、「ながしびな」という風習になりました。その後人形も装飾的になり、平安時代貴族の娘たちの人形ごっこ「ひいな遊び」が結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになりました、3月3日に決まったものこの頃です。「ながしびな」の風習は、今も鳥取県などに残っています。

今月のご当地メニューは兵庫県です！

・そばめし

そばめしとは神戸市長田区の名物で、鉄板で豚肉・麺の細切りとごはん・キャベツを炒めソースをかけたもので昭和30年頃発祥したとされています。現在では大手食品メーカーが冷凍食品を出し、全国的に知名度の高い郷土食です。



今月の予定

- | | |
|--------|----------|
| 1日(金) | ひなまつりの集い |
| 6日(水) | 遠足…0・1歳 |
| 7日(木) | 遠足…2・3歳 |
| 8日(金) | 遠足…4・5歳 |
| 23日(土) | 卒園式 |



2024年 3月 新福島ちどり保育園献立表

															行事食メニュー													
															4月													
															月													
															きな粉ウエハース 低脂肪牛乳													
															参観日（0. 1歳）													
乳児 朝 おやつ	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		うす焼き 低脂肪牛乳		動物ビスケット 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		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													
	ひなまつり				参観日（2歳児）		0・1歳遠足		2・3歳遠足		4・5歳遠足				参観日（5歳）													
															参観日（4歳児）													
昼 食	★ごはん 精白米 50 g ★サバの煮付 さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 4 g かつおだしパック 1.2 g ◇大根煮 大根 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★春雨サラダ はるさめ 7 g きゅうり 13 g ローズハム 5 g マヨネーズ 5 g ★味噌汁 南瓜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g		★ごはん 精白米 50 g ★豚じゃが 豚肉 30 g ポト 40 g 玉葱 30 g キャノラ油 0.3 g 人参 15 g 糸こんにやく 10 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 3 g グリーンピース 5 g ★ゆかり和え 白菜 35 g きゅうり 10 g ゆかり 0.3 g 濃口醤油 0.3 g ★味噌汁 ソフト豆腐 15 g ねぎ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g		★ごはん 精白米 50 g ★サワラのみそ焼き さわら 40 g 味噌 3.5 g 三温糖 1 g 料理酒 0.5 g みりん風 1.5 g ごま油 0.25 g ◇納豆 納豆 20 g ★ほうれん草のお浸し ほうれん草 25 g もやし 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★キャベツのスープ キャベツ 15 g 人参 5 g コーン 3 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g		★中華丼 精白米 50 g 豚肉 25 g 白菜 40 g 玉葱 20 g 人参 15 g むきえび 10 g キャノラ油 1 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 丸鶏がらスープ 0.3 g 片栗粉 2 g ねぎ 2 g ★マヨネーズ和え さつま芋 20 g 南瓜 20 g マヨネーズ 6 g ★わかめスープ ソフト豆腐 15 g カットワケ 0.5 g 丸鶏がらスープ 1.8 g 濃口醤油 1.1 g 料理酒 1.1 g		★ごはん 精白米 50 g ★魚のソテーおろしポン酢 ★豚肉と大根の甘酢炒め 赤魚 40 g 食塩 0.1 g 小麦粉 2 g キャノラ油 1 g NSA大根おろし 20 g 三温糖 2 g 濃口醤油 0.3 g みりん風 0.5 g 味噌 3 g ブロッコリー 20 g ★五目大豆煮 水煮大豆 15 g 大根 15 g 三温糖 1 g 人参 10 g 濃口醤油 2.5 g 糸こんにやく 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g グリーンピース 3 g ★味噌汁 白菜 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g		★ごはん 精白米 50 g ホキ 40 g 食塩 0.1 g 玉葱 20 g しめじ 10 g 完熟あらごしポト 25 g ケチャップ 5 g とんかつソース 5 g 料理酒 3 g パセリ粉 0.1 g ★ポテトサラダ ポト 30 g きゅうり 5 g 人参 5 g ローズハム 5 g マヨネーズ 4 g ★オニオンスープ 玉葱 10 g ほうれん草 10 g コンソメ 1.2 g		5歳リクエストメニュー ★鶏ちくわ天うどん うどん 100 g 鶏肉 25 g 焼竹輪 12.5 g 小麦粉 4 g 片栗粉 2 g 食塩 0.3 g カットワケ 0.4 g 食塩 0.1 g 三温糖 2 g 薄口醤油 7 g かつおだしパック 1 g ★ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 25 g キャベツ 15 g 人参 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 1 g すりごま（白） 0.3 g ★フルーツ みかん 50 g		5歳リクエストメニュー ★ハヤシライス 精白米 50 g 豚肉 30 g ポト 25 g 玉葱 15 g 人参 10 g キャノラ油 1 g ハヤシフレック 8 g グリーンピース 5 g ★野菜サラダ キャベツ 30 g きゅうり 5 g シーチキン 5 g コーン 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g ★フルーツポンチ 黄桃缶 18 g バナナ 15 g パイナップル 5 g		★七分つきごはん 七分つき米 50 g ★たらの磯部揚げ たら 40 g 小麦粉 5 g あおのり 0.1 g キャノラ油 5 g ◇おかか和え 大根 15 g 人参 5 g 味噌 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 花かつお 0.2 g ★きんぴらごぼう ささがきごぼう 25 g 人参 10 g 濃口醤油 1 g ピーマン 5 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g ★味噌汁 南瓜 20 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g		★豚肉の味噌炒め 精白米 50 g 豚肉 30 g キャベツ 40 g 玉葱 30 g 厚揚げ 15 g ピーマン 10 g キャノラ油 1 g 味噌 4 g 三温糖 2 g ほうれん草 25 g 太もやし 15 g しめじ 5 g 水 250 g ★じゃいものツナ煮 ポト 40 g シーチキン 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g グリーンピース 3 g ★すまし汁 白菜 15 g えのき 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g		5歳リクエストメニュー ★塩ラーメン 精白米 50 g ラーメン 100 g 豚肉 20 g 玉葱 15 g 人参 15 g 焼竹輪 10 g コーン 5 g カットワケ 0.3 g キャノラ油 0.3 g 食塩 1 g こしょう 0.02 g 丸鶏がらスープ 2.5 g 水 250 g ★じゃいものツナ煮 ポト 40 g シーチキン 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g グリーンピース 3 g ★すまし汁 白菜 15 g えのき 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g		★ごはん 精白米 50 g ★あじの照焼 あじ 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 1 g 切干大根 7 g 人参 10 g 油揚げ 3 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g ★味噌汁 キャベツ 15 g 人参 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g		★ちらし寿司 精白米 55 g 穀物酢 10 g 三温糖 7.5 g 食塩 0.5 g ★ちらし寿司（具） 人参 10 g しらす干し 5 g 若鶏そぼろ 10 g ----- 0 g コーン 15 g 人参 10 g きゅうり 10 g 三温糖 3 g 桜でんぶ 3 g 刻みのり 0.2 g ★鶏肉の照焼 鶏肉 50 g 料理酒 1 g 濃口醤油 3 g 三温糖 2 g キャノラ油 0.5 g ★ほうれん草の和え物 ほうれん草 40 g しめじ 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★すまし汁 白菜 10 g 花麩 0.5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g			
午後 おやつ	★5歳リクエストメニュー ★黒糖蒸しパン ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2 g 黒砂糖 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★フルーツ バナナ 33.33 g ぶどうジュース 50 g 水 20 g 三温糖 4 g 粉寒天 0.35 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★ゼリー 水 50 g ぶどうジュース 20 g 三温糖 4 g 粉寒天 0.35 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★ピザ風 ぎょうざの皮 5 g ケチャップ 2 g 玉葱 3 g ピーマン 2 g ウインナー 3 g マヨネーズ 5 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★お麩ラスク おつゆ麩 3 g キャノラ油 2.3 g 三温糖 0.8 g きな粉 1.8 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★5歳リクエストメニュー ★ココアプリン 調製豆乳 60 g ココア 2 g 三温糖 6 g ゼラチン 1 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★市販おやつ ミレービスケット 6 g きな粉ウエハース 6 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★ツナおにぎり 精白米 35 g シーチキン 10 g 濃口醤油 0.5 g ★お茶 ほうじ茶 150 g		★かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15 g 三温糖 4.5 g ベーキングパウダー 0.6 g かぼちゃ 12 g キャノラ油 3 g 調製豆乳 10 g レモン果汁 0.7 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★5歳リクエストメニュー ★ジャムサンド ホットケーキミックス 7 g 無塩ロール 20 g いちごジャム 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★クッキー ホットケーキミックス 7 g 小麦粉 3 g 三温糖 2.5 g キャノラ油 2.5 g 調製豆乳 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★5歳リクエストメニュー ★おかかおにぎり 精白米 35 g 花かつお 0.3 g 濃口醤油 0.7 g ★お茶 ほうじ茶 150 g		★オレンジ オレンジ 50 g ★牛乳 ○牛乳 200 g		★桃ケーキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キャノラ油 2 g ----- 0 g 黄桃缶 18 g 豆乳クリーム 5 g 粉糖 1 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	

※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。その際はご了承ください。

2024年 3 月 新福島ちどり保育園献立表

行事食メニュー														
	18 月	19 火	21 木	22 金	23 土	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金				
乳児 朝おやつ	きな粉うエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 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	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉うエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 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				
行事	参観日（3歳）				卒園式									
昼食	☆ごはん 精白米 50 g 5歳リクエストメニュー ☆鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 50 g しょうが(おろし) 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2 g 片栗粉 5 g キャノー油 5 g ◇和え物 ブロッコリー 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ☆ひじき煮 乾燥ひじき 2.5 g キャノー油 0.2 g さつま揚げ 10 g 人参 10 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g グリーンピース 3 g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15 g ねぎ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆赤飯 精白米 40 g もち米 10 g あずき(乾) 3 g 食塩 0.3 g 黒ごま 0.1 g ☆サバの塩焼き さば 40 g 料理酒 1 g 食塩 0.2 g キャノー油 0.5 g ☆春雨のポン酢和え はるさめ 5 g きゅうり 10 g ロースハム 5 g 味噌 4 g ☆味噌汁 ホト 15 g かつわかめ 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆七分つきごはん 七分つき米 50 g 5歳リクエストメニュー ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g パン粉 5 g 食塩 0.2 g キャノー油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ◇ポパイソテー ほうれん草 15 g しめじ 5 g キャノー油 0.3 g コンソメ 0.1 g ☆マヨ醤油和え ブロッコリー 20 g キャベツ 15 g 人参 5 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 2 g ☆味噌汁 白菜 15 g かつわかめ 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	ご当地メニュー兵庫県 ☆そばめし 精白米 35 g 中華めん 45 g 精白米 35 g 豚肉 20 g キャベツ 15 g 人参 10 g キャノー油 1 g 食塩 0.4 g とんかつソース 5 g ケチャップ 2.5 g 花かつお 3 g ☆かぼちゃサラダ かぼ 35 g きゅうり 10 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ☆中華スープ 玉葱 10 g 太もやし 10 g 丸鶏がらスープ 1.8 g 濃口醤油 1.1 g 料理酒 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚のカレーマヨ焼き たら 40 g マヨネーズ 5 g カレー粉 0.2 g 食塩 0.01 g こしょう 0.01 g 濃口醤油 0.3 g ◇キャベツ キャベツ 20 g 食塩 0.1 g ☆ジャーマンポテト ホト 30 g 玉葱 10 g ベーコン 5 g キャノー油 0.3 g 食塩 0.2 g こしょう 0.01 g コンソメ 0.3 g ☆豆乳スープ ほうれん草 15 g しめじ 5 g 調製豆乳 40 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g 水 25 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆肉豆腐 豚もも肉 40 g 木綿豆腐 75 g 玉葱 30 g 人参 10 g しめじ 8 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g ほうれん草 25 g 太もやし 15 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1.2 g 濃口醤油 2.4 g すりごま(白) 0.24 g ☆味噌汁 南瓜 15 g かつわかめ 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆ホキの甘辛煮 ホキ 40 g 濃口醤油 2 g 料理酒 1 g 三温糖 1.2 g みりん風 0.6 g しょうが(おろし) 0.3 g ◇納豆 納豆 20 g ☆煮キャベツの和え物 キャベツ 40 g えのき 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.1 g ☆味噌汁 ほうれん草 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆七分つきごはん 七分つき米 50 g ☆たらの漬焼き たら 40 g 料理酒 0.2 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ◇お浸し 太もやし 15 g 人参 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1.5 g ☆もずく酢 味付もずく 15 g 白菜 20 g きゅうり 10 g かつわかめ 1 g ごま油 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 3 g 食塩 0.1 g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15 g ねぎ 3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ひじきと鶏のそぼろ煮 精白米 50 g 鶏ミンチ 35 g 人参みじん 15 g 玉葱みじん 15 g 乾燥ひじき 1.3 g ほうれん草 10 g キャノー油 0.7 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 濃口醤油 4 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 1 g 片栗粉 1 g ☆ごま和え 太もやし 25 g しろな 15 g えのき 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g すりごま(白) 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g 油揚げ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g					
	午後おやつ	☆スイートパンプキン 南瓜 40 g キャノー油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま 0.01 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆5歳リクエストメニュー ☆オレンジゼリー オレンジジュース 40 g 水 18 g 三温糖 3.5 g 粉寒天 0.5 g みかん缶 5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フライドポテト ホト 40 g キャノー油 5 g 食塩 0.1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆しらすゆかりおにぎり 精白米 35 g ゆかり 0.3 g しらす干し 5 g ☆お茶 ほうじ茶 150 g	☆市販おやつ うの花クッキー 8 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆マーブルケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g キャノー油 3 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g ココア 0.6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ りんご 33.3 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆水ようかん 粉寒天 0.3 g 三温糖 3 g あずき(こしあん) 25 g 水 40 g ☆お茶 ほうじ茶 150 g	☆オレンジケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g キャノー油 6 g オレンジジュース 20 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ココアちんすこう 小麦粉 14 g 三温糖 6 g キャノー油 6 g ココア 0.2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g			

※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。その際はご了承ください。