

3がつきゅうしょくだより

だんだんと春の足音が聞こえる季節になり、まもなく卒園、進級を迎えますね。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。つばき組さんにとっては天使幼稚園での給食も残りわずかになりました。残り1カ月天使幼稚園の給食を楽しんでほしいです。今年度も園の給食にご理解・ご協力ありがとうございました。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？旬の味を知ることでそれぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。年度末のこの機会に、食事のマナーやバランスなど食生活をふりかえってみてください。

- 食事の前に石けんで手を洗った。
- 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつができた。
- よく噛んで食べた。
- よい姿勢で食べた。
- はしや茶わんをきちんと持って食べた。
- 好き嫌いをしないで食べた。
- 食べ物の名前をたくさん覚えられた。
- 毎日朝ごはんを食べた。

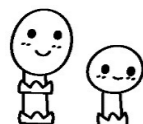


春の訪れを告げる野菜「なばな」

春の野菜の一つに『なばな』があります。なばなが店頭に並び始めると一気に心が春めきますね。耳なじみのよい『菜の花』はこぶりな花を咲かせるアブラナ科の花全体を指します。その中で、私たちの食卓に多く並び、彩りを添えてくれるのが食用に改良された『なばな』という品種です。園でもなばなを使ったメニューが登場しますがなばなは独特のほろ苦さがあるため苦手な子もいるかもしれません。ですが、旬の食材を食べて、食べ物からも季節を感じられることも大切に成長してほしいです。

園では食べやすいように色合い程度で割合を少なくしています。また、マヨネーズやツナと一緒に和えることで苦みもまろやかに食べやすくなると思います。

おかずの一品に春の旬野菜をぜひお試しください！



春を感じる旬の食材



たけのこ
香りがよく独特のえぐみがあり汁物やたけのこごはんなどで

グリーンピース
さやから取り出し豆ごはんやスープに使用します。

アスパラガス
アスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復ストレス抵抗性を高めると考えられています。

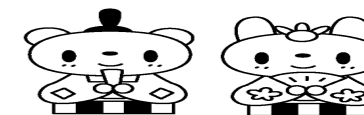
さわら
漢字で魚へんに春と書くように春が旬です。柔らかく食べやすいのが特徴です。

いちご
1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。

甘夏
この時期に出回り夏ミカンよりも酸味が少なめです。

		旬の食クイズ				1(金)	2(土)
午前(未満児)		1. 春によく食べる「3色だんご」ですが色と順番が決まっています。だんごの色を上から順番にしたとき正しいのはどれでしょう？ ① ピンク→白→緑 ② 緑→白→ピンク ③ 白→ピンク→緑				りんご	せんべい
昼食		2. ひなまつりに飾る「ひしもち」はどのような形をしている？ ① 丸 ② 三角 ③ 四角				・ちらし寿司 ・えびフライ ・ブロッコリーひたし ・すまし汁	音楽発表会
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前(未満児)		ヨーグルト	オレンジ	麦茶 せんべい	バナナ	りんご	せんべい
昼食		・ごはん ・豆腐のチャンプル ・中華風和え ・牛乳	【卒園感謝の集い】 ・ナン ・カレーシチュー ・切干大根ナムル ・牛乳	・ごはん ・魚のみそ煮 ・大根金平 ・みそ汁	・ごはん ・鶏肉の南蛮漬け ・春雨の五目煮 ・牛乳	【園児お別れ会】 ・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・おかか和え ・みそ汁	
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前(未満児)		オレンジ	ヨーグルト	バナナ	牛乳 せんべい	麦茶 せんべい	せんべい
昼食		・ごはん ・親子煮 ・豆腐サラダ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・かき揚げ ・みそ汁	・ごはん ・魚とじゃがいもの甘辛和え ・ひじきと大豆煮 ・牛乳	・ごはん ・揚げだし豆腐 ・ビーフン炒め ・みそ汁	【誕生会】 ・みそラーメン ・ポテトサラダ ・牛乳 ・いちごのヨーグルトソース	
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前(未満児)		バナナ	ヨーグルト		せんべい	オレンジ	せんべい
昼食		・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・大豆の洋風煮 ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・のり酢和え ・みそ汁	春分の日	卒園式	【終業日】 ・ごはん ・肉じゃが煮 ・春雨サラダ ・牛乳	
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前(未満児)		甘夏	麦茶 せんべい	ヨーグルト	手作りゼリー	せんべい	せんべい
昼食		・ごはん ・魚のフライ ・いんげんごま和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの中華煮 ・ひじきサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のマヨネーズ焼き ・もやしカレー和え ・みそ汁	・ごはん ・がんもどき ・クリーム煮 ・かぼちゃサラダ ・牛乳	お弁当の日	
		春休み保育					→

★ 献立や食材が変更になることがあります。



献立表

2024/3月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	ちらし寿司 えびフライ ブロッコリーおひたし すまし汁	412(362) 13.8(11.2) 15.2(12.2) 1.7(1.4)	米・三温糖・油 パン粉・薄力粉	油揚げ・卵・えび・豆腐 かまぼこ・かつお節 かつお・昆布だし	にんじん・しいたけ れんこん・さやえんどう ブロッコリー・コーン わかめ ●りんご	●りんご ○せんべい
4 (月)	ごはん 豆腐のチャンプルー 中華風和え 牛乳	440(406) 18.9(18.3) 13.8(11.2) 1.1(1.0)	米・三温糖・油 ごま油	豆腐・豚肉・卵・いか 牛乳 ●ヨーグルト	たけのこ・コーン・ニラ にんじん・キャベツ きゅうり	●ヨーグルト ○せんべい
5 (火)	ナン カレーシチュー 切干大根ナムル 牛乳	397(337) 19.4(16.0) 10.2(8.2) 2.0(1.6)	ナン・薄力粉 バター・油 ごま油 じゃがいも	えび・いか・ごま ミルク・牛乳	にんじん・ブロッコリー 切干大根・きゅうり コーン ●オレンジ	●オレンジ ○せんべい
6 (水)	ごはん 魚のみそ煮 大根金平 みそ汁	370(326) 15.9(13.3) 8.1(6.6) 1.1(1.0)	米・三温糖・油	鯖(未→タラ) 豆腐・煮干しだし	しょうが・にんじん ごぼう・だいこん キャベツ・ほうれん草	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
7 (木)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 春雨の五目煮 牛乳	466(416) 16.4(13.6) 12.1(9.8) 1.1(0.9)	米・油・片栗粉 三温糖・春雨	鶏モモ肉・牛乳	しょうが・にんにく にんじん・たけのこ しいたけ・ほうれん草 コーン ●バナナ	●バナナ ○せんべい
8 (金)	ごはん 豆腐のチーズ焼き おかか和え みそ汁	365(324) 14.3(11.6) 10.6(8.5) 1.1(0.9)	米・油	豆腐・ピザ用チーズ かつお節・煮干しだし 油揚げ ●牛乳	キャベツ・もやし えのきたけ・にんじん 大根・ほうれん草	●牛乳 ●せんべい ○せんべい
11 (月)	ごはん 親子煮 豆腐サラダ 牛乳	448(379) 18.8(15.6) 13.4(10.7) 1.2(1.0)	米・油・三温糖 ごま油 じゃがいも しらたき	鶏肉・卵・豆腐・ハム ごま・牛乳	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト きゅうり	●オレンジ ○せんべい
12 (火)	ごはん 納豆和え かき揚げ みそ汁	436(396) 15.7(15.6) 14.0(11.3) 1.2(0.9)	米・油・薄力粉	納豆・チーズ・ごま 卵・豆腐・煮干しだし ●ヨーグルト	ほうれん草・にんじん かぼちゃ・たまねぎ ピーマン・しめじ・キャベツ	●ヨーグルト ○せんべい
13 (水)	ごはん 魚とじゃがいもの甘辛和え ひじきと大豆煮 牛乳	466(416) 20.4(16.9) 13.0(10.5) 0.8(0.6)	米・じゃがいも 片栗粉・油 三温糖	タラ・大豆・油揚げ かつお・昆布だし 牛乳・ごま	しょうが・にんじん・コーン グリーンピース・ひじき ●バナナ	●バナナ ○せんべい
14 (木)	ごはん 揚げだし豆腐 ビーフン炒め みそ汁	401(405) 12.2(13.1) 11.6(12.4) 1.0(1.0)	米・片栗粉・油 ごま油・さといも ビーフン	生揚げ・豚肉 煮干し かつお・昆布だし ●牛乳	まいたけ・キャベツ チンゲン菜・にんじん わかめ・だいこん	●牛乳 ●せんべい ○せんべい
15 (金)	みそラーメン ポテトサラダ 牛乳 いちごのヨーグルトソース	462(400) 17.1(14.3) 16.1(13.0) 1.1(1.1)	中華麺・油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉・うずら卵・ハム 牛乳・ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん・キャベツ たまねぎ・チンゲン菜 きゅうり・いちご	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
18 (月)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 大豆の洋風煮 牛乳	405(367) 18.1(15.0) 10.2(8.3) 1.0(0.8)	米・油	豚肉・大豆・ベーコン 牛乳	たまねぎ・にんにく にんじん・かぶ・キャベツ グリーンピース ●バナナ	●バナナ ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 (火)	ごはん 卵焼き のり酢和え みそ汁	371(343) 14.6(14.7) 10.5(8.6) 1.0(1.0)	米・三温糖・油	鶏卵・豆腐・油揚げ 煮干し ●ヨーグルト	ほうれん草・にんじん もやし・だいこん・刻みのり	●ヨーグルト ○せんべい
20 (水)	春分の日					
21 (木)	卒園式					●せんべい ○せんべい
22 (金)	ごはん 肉じゃが煮 春雨サラダ 牛乳	427(368) 13.8(12.1) 9.3(7.9) 1.0(0.9)	米・じゃがいも 油・三温糖 しらたき・はるさめ	豚肉・鶏卵・ごま・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり キャベツ ●オレンジ	●オレンジ ○せんべい
25 (月)	ごはん 魚のフライ インゲンのごま和え みそ汁	412(348) 17.8(14.4) 10.8(8.6) 1.3(1.0)	米・油・薄力粉 パン粉・三温糖	ししゃも(未→タラ) 卵・豆腐・すりごま 煮干し	さやいんげん・にんじん コーン・えのきたけ わかめ ●甘夏	●甘夏 ○せんべい
26 (火)	ごはん 生揚げの中華煮 ひじきサラダ 牛乳	447(387) 17.3(14.5) 14.7(11.8) 1.3(1.2)	米・油・片栗粉 ごま油	生揚げ・豚肉・ハム 牛乳	たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ コーン・しょうが・にんにく ひじき・キャベツ・きゅうり	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
27 (水)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き もやしのカレー和え 牛乳	375(347) 14.0(14.2) 9.5(7.8) 0.7(0.7)	米・じゃがいも マヨネーズ	鮭・煮干しだし ●ヨーグルト	もやし・ニラ・にんじん キャベツ・コーン	●ヨーグルト ○せんべい
28 (木)	ごはん がんもどきのクリーム煮 かぼちゃサラダ 牛乳	468(401) 19.8(16.2) 21.0(16.9) 1.8(1.5)	食パン・油・バター 薄力粉・じゃがいも マヨネーズ ●三温糖	がんもどき・ウィンナー ハム・牛乳 ●粉ゼラチン	キャベツ・たまねぎ にんじん・青菜・かぼちゃ きゅうり ●100%ジュース	●手作りゼリー ○せんべい
29 (金)	お弁当の日					●せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	374	14.5	10.2	1
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	411	17.1	11.5	1.1
月平均	420	16.6	12.5	1.2

食育クイズ答え

1. ① ピンク→白→緑 ……さくらに例えられたという説があり『ピンク=さくらのつぼみ』『白=満開のさくら』『緑=葉桜』とさくらの花の流れをだんごの色で表していると言われています。

2. ③ 四角 …… ひしもちはひし形の四角形をしています。このような形になったのは『心臓の形をしている』『四角の角を伸ばした形にしたことで長生きすると願いを込めている』など様々な説があります。