

3月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

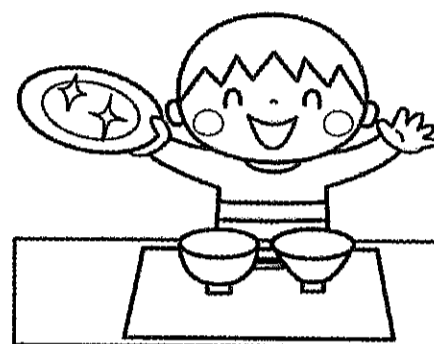
日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	水	ポークカレー ジュース カニかまの中華サラダ ストロベリーゼリー	牛乳 にんじんケーキ	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・調整豆乳 カットわかめ	米・じゃがいも・油・香辛・砂糖 ごま油・ストロベリーゼリーの素 いちごソース・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・りんご 野菜ジュース きゅうり・コーン	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	522 15.7 12.4 1.1
2	木	ご飯 みそ汁 鶏肉のBBQソース さつまいものサラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	淡色辛みそ・鶏もも肉・牛乳 きな粉 油揚げ	米・油・さつまいも・マヨネーズ 黒砂糖・砂糖・かたくり粉	大根・長ネギ・きゅうり にんじん・バナナ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	514 15.6 14.9 1
3	金	ちらし寿司 すまし汁(ひな祭り会) 松風焼き 菜の花の胡麻和え ぶどうゼリー	牛乳 紅白蒸しパン	油揚げ・むきえび・鶏系卵 鶏ひき肉・豚ひき肉・卵 淡色辛みそ・牛乳・調整豆乳 カットわかめ	米・砂糖・花巻・かたくり粉 白いりごま・油・白すりごま ぶどうゼリーの素・小麦粉 イチゴピューレ	乾しいたけ・にんじん・いんげん 長ネギ・たまねぎ・菜花 もやし	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	569 20.8 17.2 1.5
4	土	黒糖パン コンソメスープ ポークチョップソテー マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 おかかおにぎり	豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳・糸かつお	黒糖パン・小麦粉・オリーブ油 マカロニ・マヨネーズ・米 白いりごま	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん きゅうり・キャベツ・キウイフルーツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	449 17 19.1 1.6
5	日	ご飯 みそ汁 赤魚の焼つけ やみつぎキャベツ りんご	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	淡色辛みそ・豚骨唐揚げ ロースハム・牛乳 刻みのり	米・砂糖・ごま油・白いりごま フランスクレープ	えのきたけ・大根・しょうが・キャベツ にんじん・にら・リンゴ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	419 16.1 13.3 1
6	月	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 きゅうりの華風和え オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・ロースハム 牛乳・調整豆乳	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 ホットケーキミックス	チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが 長ネギ・きゅうり・にんじん・もやし オレンジ・バナナ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	429 16.1 14.6 1
7	火	ご飯 みそ汁 ヒシカツ 白菜の磯和え キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	淡色辛みそ・豚ヒレ肉・卵・牛乳 豆乳入りホイップ・卵黄 カットわかめ・刻みのり	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・さつまいも 食塩不使用バター・黒いりごま	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん キウイフルーツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	412 15.9 9.2 1.1
8	水	ご飯 塩ちゃんこ汁 さばの味噌煮 大根サラダ りんご	牛乳 かぼちゃかん	鶏ひき肉・木綿豆腐 さば骨取り・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳 調整豆乳・粉寒天	米・砂糖	にんじん・ほうれんそう・長ネギ・コーン しょうが・ごねぎ・大根・きゅうり・リンゴ かぼちゃピューレ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	477 19.6 13.8 1.2
9	木	ご飯 具沢山汁 鶏のアップルジンジャーソース 小松菜とコーンのごま和え バナナ	牛乳 昆布佃煮おにぎり	木綿豆腐・油揚げ・鶏もも肉 牛乳 昆布つくだ煮	米・リンゴジャム・砂糖・油 白すりごま・白いりごま	大根・ごぼう・にんじん・しょうが・レモン ごまつな・もやし・コーン・バナナ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	451 16.8 12.6 1.1
10	金	ご飯 白菜のスープ(遠足) ブルコギ風味炒め 大学芋 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ベーコン・豚肩ローススライス 牛乳・卵・プレーンヨーグルト	米・油・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油・さつまいも 揚げ油・氷あめ・黒いりごま ホットケーキミックス	ほうれんそう・大根・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・オレンジ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	531 15.3 18.2 1.3
11	土	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 ジャムパン	淡色辛みそ・豚ひき肉・木綿豆腐 牛乳 干しひじき	米・さといも・パン粉・砂糖 かたくり粉・マヨネーズ・食パン いちごジャム	にんじん・長ネギ・たまねぎ・ごねぎ キャベツ・きゅうり・コーン キウイフルーツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	481 16.1 13.2 1.5
12	日	ご飯 野菜スープ 白身魚のりんごソースがけ ツナサラダ りんご	牛乳 アメリカンドッグ	ベーコン・メルルーサ骨取り ツナ缶・牛乳 ウインナーソーセージ	米・米粉・油・砂糖 食塩不使用バター ホットケーキミックス・揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ・りんご 大根・コーン・きゅうり・にんじん	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	441 17.2 16.2 1.6
13	月	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳・豚ひき肉 あおのり	米・油・砂糖・香辛・白いりごま ごま油・蒸し中華麺	かぼちゃ・長ネギ・むきたまねぎ しょうが・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・キャベツ・ピーマン	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	498 19 17.6 1.3
14	火	ご飯 豆腐のみそ汁 さわらのコンマヨ焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ	牛乳 りんごケーキ	木綿豆腐・淡色辛みそ さわら骨取り・牛乳・調整豆乳	米・油・マヨネーズ・小麦粉・砂糖 粉糖	大根・ごまつな・たまねぎ・コーン ほうれんそう・もやし・なめ茸びん詰 ばなな・りんご缶	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	494 18.6 15.7 1.2
15	水	ケチャップライス (お誕生日会) かぼちゃのポタージュ エビフライとウインナー コールスローサラダ マスカットゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	鶏もも皮なしコマ・調整豆乳 尾付き神ほし海老・卵 ウインナーソーセージ・ロースハム 牛乳・きな粉	米・食塩不使用バター・油・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 マスカットゼリーの素・マカロニ	たまねぎ・かぼちゃピューレ・キャベツ にんじん・きゅうり	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	564 19.1 17 1.8
16	木	豚丼 みそ汁 チョレギサラダ りんご	牛乳 フルーツあんみつ	豚ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・こしあん カットわかめ・刻みのり 粉寒天	米・油・白いりごま・砂糖・ごま油	たまねぎ・長ネギ・しょうが・えのきたけ にんじん・キャベツ・きゅうり レモン汁 リンゴ・パイナップル みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	495 15.2 21.3 0.9
17	金	ジャージャー麺 チンゲン菜とえびの中華炒め フルーツカクテル	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ひき肉・鶏ひき肉・むきえび 牛乳・ベーコン	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 香辛の皮・じゃがいも・揚げ油	たまねぎ・長ネギ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・トマト・チンゲンサイ もやし・白桃缶・みかん缶 パイナップル	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	419 17.7 13.3 1.3
18	土	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら キウイフルーツ	牛乳 桃のケーキ	かまぼこ・さわら骨取り 淡色辛みそ・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・油・小麦粉・粉糖	ほうれんそう・しめじ・ごぼう・にんじん りんご・乾しいたけ・キウイフルーツ 白桃缶	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	442 17.6 11.2 1.2
19	日	ご飯 コンソメスープ はちみつチキン ハムのマリネ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉・ロースハム・牛乳 炊き込みわかめ	米・小麦粉・油・はちみつ 白いりごま・砂糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・絹さや・黄ピーマン きゅうり・バナナ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	490 16.9 14.2 1.6
20	月	ハヤシライス まめひよこ味 コーンと野菜のサラダ メロンゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	豚ももスライス・まめひよこ味 牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・マヨネーズ メロンゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 コーン・にんじん・きゅうり・キャベツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	528 15.1 16 1.1
21	火	ご飯 吉野汁 鶏肉のごまおろし焼き 切干大根の和え焼 りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	鶏もも肉・淡色辛みそ・ツナ缶 牛乳	米・さといも・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油・小麦粉 紫いも粉	大根・にんじん・長ネギ 切干しいたけ・ごまつな・リンゴ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	487 15.8 17 1
22	水	食パン・ブルーベリージャム 玉ねぎスープ 白身魚のトマトソース焼き ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	ムキカレイ骨取り パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳 精製大豆・きな粉	食パン・ブルーベリージャム オリーブ油・じゃがいも・油 ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 小麦粉・揚げ油	たまねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・オレンジ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	363 19.6 11 2
23	木	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ やわらか杏仁豆腐	牛乳 おやつチャーハン	豚ももスライス・むきえび 木綿豆腐・牛乳・しらす干し 干しえび	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・杏仁豆腐・米・油 白いりごま	ほうれんそう・チンゲンサイ・にんじん しめじ・ごねぎ・みかん缶 パイナップル・さくらんぼ缶・長ネギ コーン	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	459 16.2 10 1.2
24	金	ご飯 すまし汁 鮭フライ 小松菜とえのきのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 パイナップルケーキ	さけ骨取り・卵・糸かつお 牛乳・調整豆乳	米・花巻・小麦粉・パン粉・揚げ油 砂糖・ホットケーキミックス・油	ほうれんそう・長ネギ・ごまつな えのきたけ・にんじん・キウイフルーツ パイナップル	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	458 20.1 10.7 1.1
25	土	味噌煮込みうどん 甘酢和え フルーツゼリー	牛乳 しらすおにぎり	鶏ひき肉なしコマ・油揚げ 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳 しらす干し・あおのり	うどん冷凍・さといも・砂糖 クルゼリーの素・米	ほうれんそう・長ネギ・にんじん きゅうり・もやし・りんご・みかん缶 白桃缶	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	401 16.2 6.9 1.4
26	日	ご飯 具沢山みそ汁 カレイのムニエルレモンバター かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏もも皮なしコマ・油揚げ 淡色辛みそ・ムキカレイ骨取り ロースハム・牛乳	米・小麦粉・油・食塩不使用バター マヨネーズ・プリンミックス	キャベツ・ほうれんそう・しめじ レモン汁・かぼちゃ・きゅうり・バナナ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	467 21.6 12.8 1.2
27	月	春色混ぜご飯 すまし汁 鶏の唐揚げ キャベツの塩昆布和え キウイフルーツ	牛乳 桜ケーキ	鶏フィレ・鶏もも肉・牛乳 調整豆乳 カットわかめ・塩昆布	米・白いりごま・花巻・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・ごま油・油 砂糖・イチゴピューレ いちごジャム	ごまつな・長ネギ しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん キウイフルーツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	500 18.6 15.9 1.3
28	火	ご飯 みそ汁 赤魚の竜田焼き 筑前煮 オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	油揚げ・淡色辛みそ 赤魚骨取り・鶏もも皮なしコマ 牛乳・パルメザンチーズ ウインナーソーセージ	米・かたくり粉・油・ごま油・砂糖 白玉粉・小麦粉	なす・長ネギ・しょうが・レンコンスライス ごぼう・にんじん・たけのこ・絹さや オレンジ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	431 19.6 11.9 1.2
29	水	ご飯 大根スープ エビと豆腐のチリソース きゅうりともやしのナムル りんご	牛乳 ケーキサレ	むきえび・木綿豆腐・牛乳 調整豆乳・ツナ缶	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 白すりごま・ホットケーキミックス	大根・ほうれんそう・長ネギ・たまねぎ チンゲンサイ・もやし・きゅうり・にんじん リンゴ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	413 16.9 10 1
30	木	五色丼 かみなり汁 フルーツヨーグルト	牛乳 お好み焼き	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ プレーンヨーグルト・牛乳・ツナ缶 糸かつお カットわかめ・あおのり	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま 小麦粉	長ネギ・しょうが・コーン・もやし にんじん・ほうれんそう・ほうれんそう パイナップル みかん缶・白桃缶 キャベツ	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	454 18.1 14 1.1
31	金	わかめご飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ いちごパエリア	牛乳 クッキー	ベーコン・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・卵 炊き込みわかめ	米・砂糖・かたくり粉・油 じゃがいも・マヨネーズ パエリアの素・ストロベリー いちごソース・小麦粉 食塩不使用バター	たまねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり・にんじん	1種目-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	559 18.2 23.1 1.9

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.3g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.4g

*仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願い致します。

食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、きらきらと輝いています。3月は1年間の締めくくりの月です。新しい生活に備え、子供たちの心と身体の成長を家族みんなで話しましょう。



1年を振り返って

1年間、食育だよりを通して、色々な食に関する情報を発信してきました。幼いころから家庭や保育施設などあらゆる場面で「楽しく食事をする」ということを積み重ねていくことで、子供の食への関心を育み、「食を営む力」を培います。これからも安全で美味しい給食を通じて、子供達の健やかな成長を応援していけたらと思います。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるといいですね。



ひな祭りにまつわる食べ物

ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。

ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色でそれぞれの四季を表しているといわれています。1年の四季を通して健康に過ごせるようにという願いが込められています。



3月3日はひな祭りです

3月3日は女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りの一つです。Babyでもひな祭りにちなんだ給食を提供する予定です。

