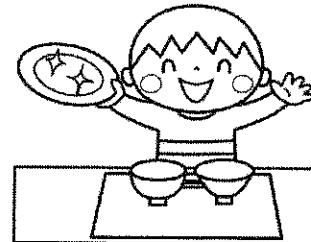


卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、きらきらと輝いています。3月は1年間の締めくくりの月です。

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ことができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 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い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の料理を楽しむ節句祭りの一つです。Babyでは、3月1日のひな祭り会の日に、ひな祭りメニューを提供する予定です。



3月 こんだてひょう

2024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：脂や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	金	ちらし寿し 赤魚のさわり揚げ 厚揚げの旨煮 いちご	牛乳 ひしもちかんてん	鶏でんぱ・卵 あさり・赤魚 しらす・しし・豚焼け・白えび 牛乳・桜えん	米・砂糖・花粉・小麦粉・油 イチゴジャム	にんじん・レモン・卵・キャベツ 菜花・だけのこ・いんげん・イチゴ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	土	ご飯 小松葉コーンクリームスープ ナポリタン・春雨 根菜とベーコンの塩きんぴら バナナ	牛乳 みたらしいもち	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 ペーパーコーン ぬれり	米・食塩不使用バター・香料・砂糖 油・じゃがいも・かたくり粉	にまつな・なまねぎ・クリームコーン ビーマン・にんじん・こぼら レンコン・いんげん・はなな	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	日	しらすと塩えびのごはん・ 豆腐のさわり ささみの塩漬け かぼちゃの蒸物 オレンジ	牛乳 ショートケーキ	さくらえび・しらす干し・鯖焼 木挽豆腐・淡色辛みそ 鶏ささみ・牛乳 豆乳ドリンク あわのり	米・小麦粉・油・さといも・鯖 ホットケーキミックス	にんじん・こまつな・たまねぎ かぼちゃ・いんげん・オレンジ・黄桃缶 白玉餅・イチゴ	244kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	月	ご飯 チンゲン菜スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル りんご	牛乳 ココアバナナケーキ	木挽豆腐・豚ひき肉・牛乳 調製豆乳	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス	チングンサイ・朝ひかけ・塩キラ しらすが・もやし・きゅうり・ほうれんそう リンゴ・バナナ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	火	ポークカレー ひじきサラダ フルーツ牛乳寒天	牛乳 お好み焼き	豚もも肉・ロースハム・牛乳 ツナ・みかつね 千じゅく・豚巻き・あわのり	米・じゃがいも・油・砂糖・こまね き小豆粉	にんじん・たまねぎ・りんご 赤いマーマン・きゅうり・コーン さざなはな・みかわ豆 パン粉・チャバタッ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	水	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼 切り大根煮 キウイフルーツ	牛乳 鶏そぼろひじきおにぎり	照焼・さけ たいけん茶・牛乳・鶏ひき肉 干しひじき	米・さといも・砂糖	ほりねそと・きくだいりん・にんじん 青菜や・キウイフルーツ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	木	青葉ご飯 みぞ汁 牛肉と野菜の大和煮 キャベツとコーンの和え物 オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	照焼・淡色辛みそ 牛厚ロース肉・牛乳・卵 いちご・豆乳 カットロカム	米・白いりごま・じゃがいも・砂糖 油・ホットケーキミックス イチゴピューレ	こまつな・こねぎ・しめじ・大根 かぼちゃ・梅干し・キャベツ・コーン オレンジ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	金	香うどん さばづく いちごパロア	牛乳 おやつチャーハン	おきえび・あさり・さば 相ごはん・牛乳 豆乳ドリンク・しらす干し さくら豆・卵	うどん・パ・かたくり粉 ごま油・パロアの素 いちごソース・＊・油・白いりごま	キャベツ・葉花・にんじん・たまねぎ 長ネギ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	土	ご飯 みぞ汁 山椒特撰 ブロッコリーと花魁の酢の物 バナナ	牛乳 りんごケーキ	照焼辛味噌・鯛もも肉・牛乳 調製豆乳	米・かたくり粉・油・花・花粉・青唐 砂糖・小麦粉・鯖	キャベツ・にんじん・こまつな・しょうが ブロッコリー・コーン・はなな・りんご	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	日	スパゲティミートソース わがめスープ 野菜くわさんサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	牛ひき肉・木挽豆腐・牛乳 ワインソース・セージ カットロカム	スパゲティ・卵・白いりごま じゅがいも・ヨネヌース 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 油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 長ネギ・ブロッコリー アスパラガス・キャベツ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	月	ご飯 みぞ汁 カレイのかほりがじゃがチーズ焼 五目豆腐 りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	がまほに・淡色辛みそ カレーパン・豚肉・牛ひき肉 ミックステース・木挽豆腐・油揚げ 牛乳・干しひじき	米・小麦粉・じゃがいも・砂糖 油・ホットケーキミックス・油 グラムー酵母	えのきだけ・ほうれんそう・かぼちゃ にんじん・しめじ・リンゴ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	火	黒糖パン コンボンタージュ てりやきハンバーグ トマトサラダ パナナ	牛乳 しらすおにぎり	照焼豆乳・鯛もも肉・赤かぶ 牛乳・フレンチヨーグルト・卵	黒糖パン・パン粉・油・砂糖 白いりごま・オリーブ油・米 藍昆布	たまねぎ・トマト・きゅうり・えだまめ レモン・はなな・にんじん	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	水	ご飯 南瓜の豆乳スープ チキンカツ キャベツのこまさらダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ	調製豆乳・鯛もも肉・赤かぶ 牛乳・フレンチヨーグルト・卵	米・油・小麦粉・パン粉 砂糖・豆干りこま ホットケーキミックス・三温糖	かぼちゃ・たまねぎ・チングンサイ のえきだけ・キャベツ・こまつな にんじん・赤ビーマン・キウイフルーツ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	木	ご飯 みぞ汁 さわらのマヨ焼き ひじきの煮物 りんご	牛乳 スイートバナナ香巻き	油揚げ・淡色辛みそ さわら・ひじき水煮 牛乳・カットロカム・干しひじき	米・油・マヨネーズ ごま油・砂糖・さといも はるまきの皮	こまつな・たまねぎ・にんじん コーン・にんじん・リンゴ パナナ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	金	チキンピラフ ジュース エビフライとウインナー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 クレープ(いちご)	油揚げ・豆干 海老 ワインソース	米・砂糖・油・小麦粉・パン粉 油・ヨネヌース フレンチフレー	たまねぎ・ミックスピスタブル 飲料用炭・果実ビタミン・キャベツ・キッペツ にんじん・さゅうり・オレンジ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	土	牛乳 あずuki抹茶汁 小松葉とコーンのごま和え パンナ	牛乳 プリン	牛高ロース肉・牛乳 豆乳ドリンク	米・卵・鮭・さとうきび・さといも 白ごま油・フレンチミックス カaramelシロップ	たまねぎ・鮭・さとうきび・さといも 長ネギ・こまつな・もやし・コーン はなな・さくらんぼ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	日	ご飯 みぞ汁 かわいい変わり揚げ さつま芋とマカロニのサラダ りんご	牛乳 おいなり風おにぎり	油揚げ・淡色辛みそ カレーパン・牛乳 しおり干し 干しひじき	米・とんこち・油・小麦粉・パン粉 さつまいも・カレーパン・マヨネーズ 砂糖・豆干りこま	キャベツ・しめじ・たまねぎ えだまめ・リンゴ・にんじん	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	月	ご飯 すまし汁 チキン南蛮 五目吉きんぴら キウイフルーツ	牛乳 桃のケーキ	鶏もも肉・牛乳・卵 カットロカム	米・かたくり粉・小麦粉・油 ヨネヌース・油・食塩不使用バター	たまねぎ・さとうきび・しんじん・大根 長ネギ・こまつな・もやし・コーン はなな・さくらんぼ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	火	あだかけ焼きそば 豆腐スープ やわらか杏仁豆腐	牛乳 天井おにぎり	ワインソース・セージ・木挽豆腐 豚ひき肉・牛乳・むきえび	蒸し中華丼・ごま油・かたくり粉 杏仁豆腐・米・油揚げ玉	ビーマン・黄芽芋・はくさい・にんじん のえきだけ・たまねぎ・しょうが みかん伝・ハイパン さくらんぼ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	水	オムカレー オムカム野菜サラダ フルーツゼリー	牛乳 きなこのごはんちら	豚・もも肉・淡色辛みそ 牛乳・牛乳・豆干りこま	米・食塩不使用バター・油・砂糖 ごま油・ごま油・米 豆腐	たまねぎ・ビーマン・にんじん・りんご 白玉粉・みかん伝 さくらんぼ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	木	ご飯 豚汁 あじのラム 切り大根の和え物 りんご	牛乳 米粉プラウニー	豚もも肉・淡色辛みそ 牛乳・牛乳 豆干りこま	米・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 油・砂糖・ごま油・米・米粉 かたくり粉・三温糖	こぼら・たまねぎ・アスパラガス 切り干しにんじん・にんじん・こまつな リソゴ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	金	ご飯 みぞ汁 豚肉の生姜焼き カツラブリードのさくらダ オレンジ	牛乳 焼ドーナツ(セサミ)	淡色辛みそ・牛乳・木挽豆腐 カットロカム	米・じゃがいも・砂糖・油 ホットケーキミックス・黒いごま トマト・オレンジ	キャベツ・こまつな・たまねぎ・しょウガ カツラブリード・エスのたけ・きゅうり トマト・オレンジ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	土	まぜみちらし けわちん汁 赤魚の煮つけ カツラブリゼリー	牛乳 紅白蒸しパン	鶏ひき肉・吉きえび・卵 木挽豆腐・魚卵・牛乳 調製豆乳	米・砂糖・カクテルゼリー・小麦粉 油・イチゴピューレ	卵さや・大根・にんじん・キャベツ だけのこ・たまねぎ・しょウガ ビーマン・卵	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	日	ご飯 春野菜の豚汁 コロッケ ほわわん草の和風サラダ りんご	牛乳 HIM肉まん	豚もも肉・淡色辛みそ 牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 カットロカム	米・じゃがいも・小挽餅・パン粉・油 ホットケーキミックス・砂糖・ごま油 香草	だけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ 柄や・コーン・ほれんそう・もやし リソゴ・乾いたねぎ・長ネギ・ようが 長ネギ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	月	ご飯 春雨のスープ ハーバー	牛乳 パイシーケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 かに昆布かまぼこ・鶏挽き豆乳 カットロカム	米・香草・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・ホットケーキミックス	たまねぎ・葉花・大根・大根 レタス・オレンジ・ハイパン	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	火	食パン・いちごジャム ユーフルーツ ヒシカツ キャベツと春雨サラダ バナナ	牛乳 おやつ焼うどん	豚ひき肉・かくらうどん 牛乳・豚ひき肉・糸ようど 牛乳・ウインザーリーゼージ	黄パン・いちごジャム・小麦粉 パン粉・油・香草・マヨネーズ うどん・ごま油・ごま油	えだまめ・トマト・はなな・にんじん ビーマン	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	水	ご飯 吉野汁 あじの桜鯛油漬 とうふのくずし煮 キウイフルーツ	牛乳 さくらいろケーキ	油揚げ・吉野汁 木挽豆腐・かに昆布かまぼこ・牛乳 プレーンヨーグルト・いちご豆乳 イチゴピューレ・油	米・じゃがいも・かたくり粉 マヨネーズ・パン粉・オーブン油 砂糖・ホットケーキミックス イチゴピューレ・油	大根・にんじん・こまつな チングンサイ・キウイフルーツ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	木	ハムちゃんぽん とりからせじユーマイ 吉仁豆腐(みかん)	牛乳 カレーピラフおにぎり	豚モモ肉・吉きえび かまぼこ・鶏モモ肉・淡色辛みそ 牛乳・ウインザーリーゼージ	ラーメン・豚・砂糖・東京の安 舌・豆腐・米・食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ きくだい・こぼら・みかん出 ミックスシタブル	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	金	ご飯 マカロニスープ さわらのパン粉焼き ほわわん草と吉のこのソテー りんご	牛乳 ケークサレ	ベーコン・さわら・牛乳 調製豆乳・ソバ	炎・カロニア・かたくり粉 食塩不使用バター・マヨネーズ パン粉・オーブン油・油 ホットケーキミックス	赤ビーマン・コーン・ほれんそう のえきだけ・エリソギ・にんじん・リンゴ たまねぎ	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	土	春芽園あんかけ丼 具材付 フルーツマリネ	牛乳 ソーセージのお好み焼き	豚はら肉・かまぼこ 木挽豆腐・油揚げ・牛乳 肉ソース・ソーセージ・ミックスチーズ 粉	米・砂糖・かたくり粉・じゃがいも 小麦粉・油・マヨネーズ	たまねぎ・葉花・さとうきび・大根 りんご・卵・白玉粉	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
31	日	山芋だけのごこ飯 五目汁 牛乳 ボテトえびフライ マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 香色クッキー	海老・豚ひき肉 ミックスピーナッツ・牛乳	たまねぎ・山芋・さくらんぼ・しめじ・しょウガ エビ・マカロニ・卵・油・食塩不使用バター 砂糖	144kcal ~1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.4g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 485kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.9g 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。どうぞご了承下さいますようお願い致します。