

令和2年2月26日発行



# ドレミ保育園 3月給食だより



今年度も残り一か月になりました。もうすぐ進級・卒園ですね！

卒園児さんにとっては保育園での給食も残りわずかになってきました。保育園での給食がたのしい思い出になると嬉しいです。3月にはひな祭りメニューや卒園バイキングを予定しています。

## 今年度の食育目標「食事のあいさつ・食事のマナー」

先日配布しましたアンケート結果からもわかるように、この一年で食事のあいさつがしっかりできるようになってきました。食事のあいさつは食育の基本です。命あるものをいただくことや食材や料理を作る人に感謝の気持ちを、もってごあいさつしましょう！

あいさつ以外にも、良い姿勢やスプーンやはしが正しく持てるようになり、この一年での成長を感じることができました。ご家庭でもぜひ褒めてあげてください。

2月13日(木)

食育デー

ラスク作りを行いました



型抜き  
たのしいな♪



「今月の食育教育」

正しい箸の持ち方についてお話をしています



食べなれている食パンが  
おいしいおやつに変身♪  
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



卒園児の皆さんへ

ご卒園おめでとうございます。

小学校でも美味しい給食をいっぱい食べて  
元気に過ごしてください。

ドレミの美味しい給食忘れないでね。



♪2月の新しい手作りおやつをご紹介します♪

小松菜マフィン

きなこバナナ



きれいな緑色です

栄養  
満点！



### 「小松菜のおはなし」

栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンがたくさん入っています。視力維持や粘膜や皮膚の健康維持、のどや肺など呼吸器系等を守る働きがあります。カルシウムや鉄分も豊富です。

### 「バナナのおはなし」

ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれていて、美肌効果・貧血予防・熱中症予防・便秘予防など様々な効果があります。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当：栄養士 佐藤律子 調理師 菅野祐子

令和2年



3月のメニュー



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				総質	塩分	総質	塩分
1 日	♪休園♪								
2 月	ひじきごはん・豆腐みそ汁 豚肉の味噌煮・お豆サラダ・みかん	バナナ蒸しパン 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・煮干し・豚肉・鶏胸・ハム・大豆・スキムミルク	人参・もやし・大根・グリーンピース・キャベツ・豆腐・コーン・みかん・バナナ	米・マヨネーズ・ホットケーキミックス	526	18.5	421	14.8
3 火	ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司・すまし汁・鮭の照り焼き・温野菜・バナナ	いちごの豆乳ムース 煮干し・麦茶	油揚げ・かつお・卵・ハム・海苔・煮干し・わかめ・昆布・鮭・ヨーグルト	人参・蓮根・きゅうり・長ネギ・ブロッコリー・バナナ・レモン・いちごジャム	米・豆乳生クリーム・米粉・きび砂糖	512	23.2	410	18.6
4 水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ チキンピカタ・切干大根サラダ・りんご	シリアルクッキー 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鶏肉・ツナ	長ネギ・キャベツ・人参・切干大根・りんご	米・バター・薄力粉・玄米フレーク	483	17.8	386	14.2
5 木	黒米ごはん・大根みそ汁・サバの塩焼き・コールスロー・いよかん	おかかおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・ハム・かつお節・ごま・チーズ	大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・いよかん	米・黒米・マヨネーズ・ごま油	577	23.3	462	18.6
6 金	納豆ごはん・豚汁・小松菜の磯和え チーズ・りんご	サンドイッチ 煮干し・麦茶	納豆・しらす・ごま・豚肉・鶏胸・わかめ・海苔・かつお節・チーズ・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネギ・小松菜・もやし・りんご・いちごジャム・ママレード	米・きび砂糖・米粉・食パン	442	18.3	354	14.6
7 土	高野豆腐のふわふわ卵丼 野菜スープ・温野菜・バナナ		高野豆腐・卵・大豆・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・しめじ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・たまりせんべい	366	12.1	293	9.7
8 日	♪休園♪								
9 月	パセリライス・きのこ豆乳シチュー もやしスープ・温野菜・りんご	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ベーコン・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・もやし・にら・ブロッコリー・りんご・バナナ	米・バター・薄力粉・玄米フレーク・じゃがいも	516	18.2	413	14.6
10 火	黒米ごはん・かぶのみそ汁・タラのムニエル・ひじき和え・いよかん	菜の花おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・タラ・ツナ・ひじき・ごま・卵	かぶ・ほうれん草・もやし・人参・いよかん・小松菜	米・黒米・薄力粉・米粉・マヨネーズ	538	20.2	430	16.2
11 水	ごはん・きゃべつみそ汁・鮭のレモン蒸し・おからサラダ・りんご	いももち 昆布・麦茶	煮干し・鮭・おから・しらす・昆布	キャベツ・玉ねぎ・人参・レモン・きゅうり・ほうれん草・りんご	米・黒米・マヨネーズ・きび砂糖・じゃがいも・片栗粉	516	19.5	413	15.6
12 木	食育デーおにぎり・高野豆腐みそ汁 おさかなフライ・ツナサラダ・バナナ	プリン 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・アジ・卵・ツナ・ごま・海苔・プリン	しいたけ・長ネギ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	米・薄力粉・パン粉・米粉	493	18.7	374	15.0
13 金	あけぼのごはん・コンソメスープ からあげ・花野菜サラダ・バナナ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	ごま・鶏肉・卵・煮干し	人参・キャベツ・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・バナナ・りんご	米・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉・生クリーム	574	16.0	459	12.8
14 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・長ネギ・ブロッコリー・りんご	米油・たまりせんべい	392	14.2	314	11.4
15 日	♪休園♪								
16 月	ひじき納豆ごはん・切干大根みそ汁 パスタサラダ・チーズ・いよかん	みそおにぎり 煮干し・麦茶	納豆・ちくわ・じゃこ・ひじき・油揚げ・ハム・チーズ・スキムミルク・煮干し	人参・グリーンピース・切干大根・長ネギ・きゅうり・いよかん	米・バスタ・マヨネーズ	584	21.1	467	16.9
17 火	♪卒園祝いバイキング♪煮干しふりかけ ごはん・高野豆腐みそ汁・和風ハンバーグ ポテト・ブロッコリーサラダ・果物	青のりトースト 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・魚肉	人参・玉ねぎ・大根・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・パン粉・食パン・バター・じゃがいも	600	21.5	480	17.2
18 水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ 和風オムレツ・大根そぼろ煮・みかん	黄桃のケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・卵・豚肉・鶏肉・豆乳	長ネギ・玉ねぎ・人参・生姜・大根・豆腐・みかん・黄桃・レーズン	米・きび砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	584	20.6	467	16.5
19 木	黒米ごはん・白菜みそ汁・ししゃも 香味焼き・切干大根の煮物・りんご	お好み焼き 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・シヤモ・さつま揚げ・納豆・卵・豆乳・えび・鰹節・青のり	白菜・長ネギ・パプリカ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・りんご・キャベツ	米・黒米・パン粉・じゃがいも・米油	501	22.0	400	17.6
20 金	♪休園♪(春分の日)								
21 土	♪休園♪(卒園式)								
22 日	♪休園♪								
23 月	パセリライス・ポークカレー きのこスープ・温野菜・いよかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・舞茸・しめじ・ブロッコリー・いよかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	457	14.8	366	11.8
24 火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・サバの カレー焼き・ひじきサラダ・りんご	青のりポテト チーズ・麦茶	油揚げ・煮干し・サバ・魚肉・ひじき・青のり・チーズ	小松菜・玉ねぎ・もやし・人参・バナナ・りんご	米・黒米・マヨネーズ・じゃがいも・米油	523	19.7	418	15.8
25 水	煮干しふりかけご飯・にらスープ 筑前煮・しらす和え・みかん	あんサンドイッチ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鶏肉・ちくわ・しらす・スキムミルク・小豆・生クリーム	にら・えのき・大根・人参・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・もやし・みかん	米・米油・ごま油・食パン	446	15.9	356	12.6
26 木	黒米ごはん・打豆のみそ汁・タラの チーズ焼き・切干大根豆乳煮・いよかん	サバみそおにぎり するめ・麦茶	タラ・チーズ・さつま揚げ・豆乳・サバ・するめ	枝豆・白菜・パセリ・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・いよかん	米・黒米・じゃがいも	501	22.2	401	17.8
27 金	マーボー豆腐丼・春雨スープ おかか和え・チーズ・バナナ	かぼちゃ蒸しパン 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・ベーコン・鰹節・チーズ・スキムミルク・煮干し・豆乳	長ネギ・人参・生姜・玉ねぎ・にら・キャベツ・ほうれん草・バナナ・かぼちゃ	米・米粉・米油・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス	568	19.0	454	15.2
28 土	♪愛情弁当日♪								
29 日	♪休園♪								
30 月	中華丼・もやしスープ チーズ・バナナ	ミックスフルーツ 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・わかめ・チーズ・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・生姜・ブロッコリー・もやし・長ネギ・バナナ・りんご・オレンジ・キウイ	米・片栗粉・ごま油	486	19.0	389	15.2
31 火	かおりごはん・ポトフ ゆでたまご・りんご	サンドイッチ 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し・豆乳	大葉・人参・玉ねぎ・りんご・ブルーベリー・ジャム	米・じゃがいも・食パン	454	16.0	363	12.8

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

(3~5歳) (1~2歳)