



きらり保育園-塩川ドレミ- 3月給食だより



年長さんが卒園する3月になりました。今月行う卒園祝いバイキングは、卒園児さんのリクエスト献立になります！
食育デーで伝えてきた3色食品群が揃った健康でおいしいメニューを、卒園児さんが考えました☺
今年度最後のバイキング、とっても楽しい雰囲気で行いたいと思います！

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

当園では、正しいマナーを身に付けることを食育目標として行って参りました。
今年度は正しく箸を持てる園児が、ほとんど増えなかったため、
来年度の対策を検討しています。
当園では、**卒園までに正しく箸が持てるように指導を行います。**
ご家族とのご協力が必要になりますので来年度もどうぞよろしくお願いいたします☺



♪2月の食育デー♪

きらり初市に販売するクッキー作りを行いました♪各クラスで考えたクッキーは、
絞り出しクッキーや、ジャムのクッキーなどアイデアいっぱい、試行錯誤しながら
作るから、お菓子作りは楽しいのです!!☺

＼材料混ぜ混ぜ～＼



＼絞り出しクッキー！＼



＼くまさんのミミ作り☺＼



＼デコレーション♪＼



♪きらり初市♪

皆で作ったクッキーをきらり初市で販売しました♪いらっしゃいませ～の聲が飛び交い
大盛り上がりでした★

＼いらっしゃいませ！＼



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



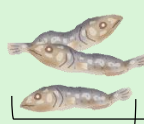
切干大根



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：管理栄養士 猪俣聖奈

令和3年



3月のメニュー



曜日	献立名	食	おやつ	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		エネルギー	
							総質	塩分	総質	塩分
1	月	ひじきごはん・豆腐みそ汁・豚肉の味噌煮・お豆サラダ・でこぼん	バナナケーキ 煮干し・麦茶	ひじき・鶏肉・豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・豚肉・鶏肉・鶏肉・鶏肉・大豆・卵・スキムミルク	人参・ごぼう・長ネギ・大根・グリーンピース・キャベツ・豆苗・コーン・でこぼん・バナナ	米・きび砂糖・マヨネーズ・薄力粉・バター	528	18.7	422	15.0
2	火	黒米ごはん・大根みそ汁・サバの塩焼き・コールスロー・りんご	おかかおにぎり 昆布・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・ハム・ごま・チーズ	大根・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	米・黒米・マヨネーズ・ごま油	562	20.5	450	16.4
3	水	ひなまつりメニュー♪ ちらし寿司・すまし汁・鮭の照り焼き・温野菜・いちご	桃ゼリー 煮干し・麦茶	油揚げ・卵・豆腐・鰹節・昆布・のり・鮭・寒天・煮干し	人参・蓮根・きゅうり・みつば・ブロッコリー・バナナ・りんご・桃	米・米油・花枝・生クリーム	423	19.0	338	15.2
4	木	あけぼのごはん・もやしスープ チキンピカタ・シーザーサラダ・バナナ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	昆布・ごま・わかめ・鶏肉・卵・ハム	人参・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ	米・バター・マヨネーズ・生クリーム・きび砂糖・薄力粉	629	18.5	503	14.8
5	金	五目納豆ごはん・切干大根みそ汁 しらす和え・チーズ・でこぼん	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・ちくわ・油揚げ・しらす・鰹節・昆布・煮干し・チーズ・スキムミルク	玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・長ネギ・もやし・でこぼん	米・米粉・きび砂糖・米油	497	18.0	398	14.4
6	土	♪愛情弁当日♪								
7	日	♪休園日♪								
8	月	パセリライス・豆乳シチュー 大根スープ・温野菜・チーズ・りんご	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ベーコン・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・大根・しめじ・ブロッコリー・りんご・バナナ	米・バター・薄力粉・じゃがいも・玄米フレーク	557	20.0	446	16.0
9	火	黒米ごはん・かぶのみそ汁・タラの磯焼き・ひじき和え・でこぼん	菜の花おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・青のり・ツナ・ひじき・タラ・ごま・卵	かぶ・長ネギ・ほうれん草・もやし・人参・でこぼん・小松菜	米・黒米・薄力粉・マヨネーズ	535	20.1	428	16.1
10	水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ 焼き鳥・切干はりはり・バナナ	いももち 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鰹節・昆布・鶏肉・のり	長ネギ・にんにく・切干大根・きゅうり・人参・バナナ	米・じゃがいも・片栗粉・米油	451	15.8	361	12.6
11	木	食育デー♪ ごはん・小松菜みそ汁 ししゃもフライ・ツナサラダ・いちご	しらすトースト するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・卵・ツナ・ごま・しらす・青のり・するめ・チーズ	小松菜・玉ねぎ・キャベツ・人参・いちご	米・薄力粉・パン粉・食パン・マヨネーズ	568	24.6	454	19.7
12	金	高野豆腐のふわふわ卵丼・じゃがいもみそ汁・青菜の煮びたし・りんご	米粉パン(小豆) 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・厚揚げ・小豆・スキムミルク	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・小松菜・人参・りんご	米・きび砂糖・米油・生クリーム・米粉	541	16.7	433	13.4
13	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・糖・たまりせんべい	419	14.6	335	11.7
14	日	♪休園日♪								
15	月	パセリライス・カレー・コンソメスープ・温野菜・チーズ・美生柑	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・キャベツ・ブロッコリー・美生柑・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	479	16.9	383	13.5
16	火	黒米ごはん・キャベツみそ汁・鮭のレモン蒸し・切干大根豆乳煮・りんご	米粉パン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・スキムミルク	キャベツ・玉ねぎ・レモン・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・りんご	米・黒米・米粉・きび砂糖・米油	489	20.6	391	16.5
17	水	煮干しふりかけごはん・わかめスープ 和風オムレツ・大根の煮物・美生柑	みそおにぎり 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・卵・豚肉・しらす・昆布	長ネギ・玉ねぎ・人参・生姜・大根・豆苗・美生柑	米・米油・片栗粉・きび砂糖	536	19.8	429	15.8
18	木	黒米ごはん・白菜みそ汁・ししゃも香味焼き・高野豆腐の煮物・バナナ	りんごケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・青のり・ツナ・高野豆腐・卵・豆乳・スキムミルク	白菜・人参・大根・長ネギ・バナナ・りんご	米・黒米・パン粉・米油・薄力粉・バター	563	21.8	450	17.4
19	金	♪卒園式♪								
20	土	♪休園日♪(春分の日)								
21	日	♪休園日♪								
22	月	黒米ごはん・青菜のみそ汁・鮭のネギみそ焼き・ひじきサラダ・りんご	青のりポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ハム・ひじき・青のり	ほうれん草・玉ねぎ・長ネギ・もやし・人参・きゅうり・りんご	米・黒米・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも	451	19.3	361	15.4
23	火	卒園祝いバイキング♪ パセリライス・きのこのスープ・カレー からあげ・ほうれん草のおひたし・果物	ふかし芋 煮干し・麦茶	ベーコン・豚肉・鶏肉・しらす・鰹節・煮干し	パセリ・しめじ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・ほうれん草・もやし・いちご・でこぼん・キウイ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・片栗粉・さつまいも	596	20.3	477	16.2
24	水	煮干しふりかけご飯・なら玉スープ 筑前煮・パスタサラダ・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鶏肉・ちくわ・ハム・スキムミルク	ニラ・玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・きゅうり・バナナ	米・マヨネーズ・米油・パスタ・米粉・きび砂糖	552	16.3	442	13.0
25	木	黒米ごはん・うち豆のみそ汁・タラのチーズ焼き・おからサラダ・でこぼん	米粉醤油ラーメン 煮干し・麦茶	タラ・煮干し・鰹節・昆布・チーズ・おから・焼豚	うち豆・白菜・きゅうり・人参・ほうれん草・でこぼん・長ねぎ・コーン	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・米粉	428	19.4	342	15.5
26	金	ごはん・なめこみそ汁・酢豚 切干大根サラダ・チーズ・美生柑	サバみそおにぎり するめ・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・豚肉・ツナ・チーズ・さば・するめ	なめこ・長ネギ・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・白菜・切干大根・美生柑・えのき・しめじ	米・片栗粉・米油	600	23.0	480	18.4
27	土	わかめごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	米・たまりせんべい・じゃがいも	395	11.7	316	9.4
28	日	♪休園日♪								
29	月	納豆ごはん・豚汁・小松菜の磯和え チーズ・りんご	きな粉蒸しパン 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青のり・豚肉・鶏肉・煮干し・鰹節・昆布・ちくわ・豆乳・スキムミルク・きな粉	大根・人参・ごぼう・長ネギ・小松菜・もやし・りんご	米・HM・きび砂糖	548	21.8	438	17.4
30	火	マーボー豆腐丼・春雨スープ おかか和え・チーズ・美生柑	わかめおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・春雨・鰹節・わかめ・チーズ・ごま・煮干し	長ネギ・人参・生姜・小松菜・しいたけ・キャベツ・コーン・美生柑	米・片栗粉・ごま油	525	18.1	420	14.5
31	水	♪愛情弁当日♪								
			たまりせんべい							

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・ぞう組に提供します。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)