



ドレミ保育園 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！

ドレミ保育園 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。
食事のあいさつ、姿勢、箸の使い方は、
誰かと食事をする際にとても重要になるスキルだと考えております。
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♪

ドレミ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!!☺

型抜きするよ～！

ドーナツクッキー★

餡を入れて スタンドグラスクッキー！



♪ドレミ初市♪

皆で作ったクッキーをドレミ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！

これを買います！



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



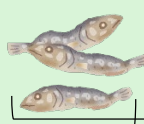
切干大根



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：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・鶏卵・魚肉・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 15.0	18.7 1.8	422 12	15.0 1.4	
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 15.4	20.5 1.7	450 12.3	16.4 1.4	
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・フロッコリー・バナナ・りんご・桃	米・米油・花枝・生クリーム	423 8.9	19.0 1.3	338 7.12	15.2 1.0	
4 木	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 9.2	18.0 1.6	398 7.4	14.4 1.3	
5 金	食育デー♪ ごはん・小松菜みそ汁 お魚フライ・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・あじ・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 17.8	24.6 2.0	454 14.2	19.7 1.6	
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・フロッコリー・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 17.1	20.0 1.6	446 13.7	16.0 1.3	
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 12.6	20.1 1.7	428 10.1	16.1 1.4	
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 10.4	15.8 1.3	361 8.32	12.6 1.0	
11 木	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・じゃがいも・米粉	541 10.2	16.7 1.8	433 8.16	13.4 1.4	
12 金	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 25.7	18.5 1.7	503 20.6	14.8 1.4	
13 土	豚丼・野菜スープ フロッコリー・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・フロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・糖・たまりせんべい	419 10.7	14.6 1.4	335 8.56	11.7 1.1	
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・フロッコリー・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 11.6	16.9 1.5	383 9.28	13.5 1.2	
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 6.7	20.6 1.6	391 5.36	16.5 1.3	
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 11.8	19.8 1.8	429 9.44	15.8 1.4	
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 17.4	21.8 1.7	450 13.9	17.4 1.4	
19 金	♪卒園式♪									
20 土	♪休園日♪(春分の日)									
21 日	♪休園日♪									
22 月	卒園祝いバイキング♪ チキンライス・わかめスープ・からあげ ピーマン肉詰め・カラフルサラダ・果物	ふかし芋 煮干し・麦茶	鶏肉・わかめ・ごま・豚肉・豆腐・煮干し・魚肉	玉ねぎ・グリーンピース・長ネギ・しょうが・ピーマン・いちご・りんご・ほんかん・フロッコリー・人参・コーン	米・パン粉・さつまいも	605 19.1	23.3 1.9	484 15.3	18.6 1.5	
23 火	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 11.9	19.3 1.8	361 9.52	15.4 1.4	
24 水	煮干しふりかけご飯・にら玉スープ 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	にら・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 11.6	16.3 1.8	442 9.28	13.0 1.4	
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・おかか・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・米粉麺	428 6.3	19.4 2.1	342 5.04	15.5 1.7	
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 15.7	23.0 1.6	480 12.6	18.4 1.3	
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 9.1	11.7 1.9	316 7.28	9.4 1.5	
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・鶏卵・煮干し・鰹節・昆布・ちくわ・豆腐・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 12.9	21.8 1.6	438 10.3	17.4 1.3	
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 11.2	18.1 1.9	420 8.96	14.5 1.5	
31 水	♪愛情弁当日♪									

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。

(3~5歳) (1~2歳)

※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♪

令和3年



3月のメニュー (卵アレルギー児)



曜日	献立名	昼食	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	蛋白	エネルギー	蛋白
							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・蒟蒻・魚肉・大豆・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・薄力粉・バター	496	17.8	397	14.2	
						11.9	1.7	9.52	1.4	
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・ごま油	541	20.5	433	16.4	
						13.1	1.6	10.5	1.3	
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・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・フロccoli・バナナ・りんご・桃	米・米油・花枝・生クリーム	408	17.8	326	14.2	
						7.9	1.3	6.32	1.0	
4 木	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	
						9.2	1.6	7.4	1.3	
5 金	食育デー♪ごはん・小松菜みそ汁 お魚フライ・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・あじ・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	545	24.4	436	19.5	
						15.3	1.9	12.2	1.5	
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・バナナ・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・フロccoli・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	
						17.1	1.6	13.7	1.3	
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	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	499	18.9	399	15.1	
						9.3	1.6	7.44	1.3	
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・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	436	14.6	349	11.7	
						9.4	1.2	7.52	1.0	
11 木	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・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・じゃがいも・米粉	496	13.0	397	10.4	
						7.1	1.8	5.68	1.4	
12 金	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	
						25.7	1.7	20.6	1.4	
13 土	豚丼・野菜スープ フロccoli・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・フロccoli・バナナ	米・きび砂糖・糖・たまりせんべい	419	14.6	335	11.7	
						10.7	1.4	8.56	1.1	
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・生妻・キャベツ・フロccoli・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	
						11.6	1.5	9.28	1.2	
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・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	482	20.0	386	16.0	
						6.5	1.5	5.2	1.2	
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・豚肉・しらす・昆布	長ネギ・玉ねぎ・人参・生妻・大根・豆腐・美生柑	米・米油・片栗粉・きび砂糖	483	15.5	386	12.4	
						8.2	1.7	6.56	1.4	
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・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	552	20.9	442	16.7	
						16.6	1.7	13.3	1.4	
19 金	♪卒園式♪									
20 土	♪休園日♪(春分の日)									
21 日	♪休園日♪									
22 月	卒園祝いバイキング♪ チキンライス・わかめスープ・からあげ ピーマン肉詰め・カラフルサラダ・果物	ふかし芋 煮干し・麦茶	鶏肉・わかめ・ごま・豚肉・豆腐・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・長ネギ・しょうが・ピーマン・いちご・りんご・ほんかん	米・パン粉・さつまいも	605	23.3	484	18.6	
						19.1	1.9	15.3	1.5	
23 火	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・ごま油・じゃがいも	430	19.3	344	15.4	
						9.6	1.7	7.68	1.4	
24 水	煮干しふりかけご飯・にら玉スープ 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・鶏肉・ちくわ・ハム・スキムミルク	にら・玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・きゅうり・バナナ	米・米油・パスティ・米粉・きび砂糖	523	15.1	418	12.1	
						9.1	1.7	7.28	1.4	
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	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・豚肉・ツナ・チーズ・さば・するめ	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・米粉	407	19.4	326	15.5	
						4.0	2.0	3.2	1.6	
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・生妻・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	
						15.7	1.6	12.6	1.3	
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・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	357	8.6	286	6.9	
						6.5	1.8	5.2	1.4	
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・蒟蒻・煮干し・鰹節・昆布・ちくわ・豆腐・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	
						12.9	1.6	10.3	1.3	
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・生妻・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	
						11.2	1.9	8.96	1.5	
31 水	♪愛情弁当日♪									

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)