

3月給食だよ

2019.3
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ					
		みまんじやおつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう			おやつ						
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)								
1	きん	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	タンロリーチキン コーンいりおひたし すましじる	とりにく 豆腐 かつおぶし	ヨーグルト はんぺん だしこんぶ	バター ふ	たまねぎ にんじん こまつな コーン	もやし	ミルク バナナ				
2	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし				
4	げつ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ちらしすし チキンナゲット いちご すましじる	たまご きざみのり だしこんぶ	チキンナゲット かまぼこ かつおぶし		きぬさや しいたけ にんじん	いちご ほうれんそう	りんごジュース ひなあられ ケーキ				
5	か	ぎゅうにゅう あかちゃんせんべい	ごはん	さかなのいそべあげ おひたし ぶたじる	さかな あおのり ぶたにく	たまご かつおぶし あつあげ	こむぎこ じゃがいも こんにゃく	キャベツ ねぎ	にんじん だいこん	ミルク フレンチパイ				
6	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	キャベツのクリームに なのはなあえ パインかん	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	じゃがいも	キャベツ たまねぎ パインかん	にんじん なのはな こまつな	ミルク バームクーヘン				
7	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく とうふ		やきそばめん ふ	キャベツ ピーマン こまつな えのき	にんじん ブロッコリー たまねぎ	ココアミルク ほしたべよ				
8	きん	ぎゅうにゅう あおのりかきもち	ごはん	かにたまごあんかけ ごまあえ みそじる	たまご にぼし	カニカマ	かたくりこ いりごま じゃがいも	ねぎ コーン しめじ	しいたけ グリーンピース キャベツ	にんじん こまつな たまねぎ	ぎゅうにゅう ジャムパン			
9	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし				
11	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やさしいラーメン ポイルウインナー ピーナツあえ	ぶたにく ウインナー		ちゅうかめん ピーナツこ	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん コーン ねぎ	ミルク ハッピーターン				
12	か	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ごはん	うめごはん ナポリタン エビフライ トマト ブロッコリーサラダ みそじる ももゼリー	しらす ツナ	エビフライ	こま スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん わかめ	ピーマン トマト だいこん	おちゃ さくらもち				
13	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すりみあげ ブロッコリー みそじる トマト	すりみ ひじき うすあげ	とうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ねぎ だいこん	こぼろ ブロッコリー あおな	コーン トマト	ミルク ぼたぼたやき			
14	もく	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	やきにく さざなみあえ ワンタンスープ	ぶたにく かまぼこ	さざなみ	ワンタン	たまねぎ かぶ もやし	ピーマン はくさい	にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ			
15	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	あつやきたまご はるさめのあますあえ みそじる	たまご さくらえび とうふ	しらすぼし ハム にぼし	はるさめ ふ	きゅうり にんじん	レーズン あおな	みかんかん ねぎ	フルーツクリーム			
16	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし				
18	げつ	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	さかなのムニエル ポイルキャベツ トマト みそじる	さかな わかめ	あつあげ にぼし	こむぎこ じゃがいも	キャベツ ねぎ	トマト えのき	ミルク ピスコ				
アレルギーフリー のひ														
19	か	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	にくじゃが にまめ きりほしあえ	ぶたにく		じゃがいも つきこん	たまねぎ きんときまめ	にんじん ほうれんそう	いんげん きりほしだいこん	まめびよココア バナナ			
20	すい	ぎゅうにゅう いちご	パン	ミートスパゲッティ トマト ブロッコリー コンソメスープ	ぶたひきにく あつあげ	こなチーズ	スパゲッティ	にんじん トマト もやし	たまねぎ ブロッコリー	ピーマン こまつな	ぎゅうにゅう ココアまめ (しおせんべい)			
22	きん	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク カルシウム あられ			
そつえんしき														
25	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	まーぼーどうふ ツナサラダ トマト	もめんどうふ ぶたにく ツナ			しょうが にんじん	たけのこ ブロッコリー	しいたけ トマト	ヨーグルト ジョイ マリー			

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ					
		みまんじやおつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう			おやつ						
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)								
26	か	ぎゅうにゅう あおのりかきもち	ごはん	キッシュ こぶきいも みそじる	たまご ぎゅうにゅう とうふ	なまクリーム チーズ にぼし	じゃがいも ふ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ にんじん	にんじん	ココアミルク バナナ				
27	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな ひじきに みそじる トマト	さかな ざつまあげ にぼし	ひじき あつあげ		にんじん いんげん キャベツ	こぼろ しめじ	ミルク へムてつり クッキー				
28	もく	ぎゅうにゅう チーズおかし	パン	たまごとうどん トマト れんこんのきんぴら	うすあげ たまご ざつまあげ	かまぼこ だしこんぶ	うどん こま	たまねぎ れんこん	トマト しめじ いんげん にんじん	ぎゅうにゅう オレンジおしぼり				
29	きん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	だいず ツナ	ぶたにく	じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ パセリ	にんじん ブロッコリー	トマトかん オレンジ	ミルク こつぶっこ			
30	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし				



※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



「まごはやさしい」を食卓に取り入れましょう

- まごは(わ)やさしい
- まめ類
- ごま
- わかめ(海藻類)
- やさしい類
- さかな類
- しいたけ(きのこ類)
- いも類

日本人にはおなじみの食材ばかりですが、近年家庭での子供の食事内容をみても主食としてのご飯が減り、主菜の肉が増え、副菜の野菜や芋類が減っている傾向が見受けられます。「まごはやさしい」の食材は、古くから日本人が大事にしてきた食材です。この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながっていきました。生活習慣病を予防したり、骨を丈夫にしたりなど、健康によい食品ばかりですので、食卓にあがるようにしましょう。

「まごはやさしい」おすすめメニュー

- ほうれん草の白和え
材料)豆腐、ごま、ほうれん草、人参、きのこ類
→「まごはやさしい」5種類とれます!
- 貝たくさん味噌汁
例)味噌、わかめ、野菜いろいろ、きのこ類、いも類
→魚を加えれば、6種類とれます!

ひなまつりの行事

ひなまつりには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。女の子の幸せを願った行事食です。

3月3日は 耳の日



料理をつくる時には、いろいろな音が聞こえてきます。また楽しくたべるには、食卓での会話も重要な要素です。耳には聴覚と平衡感覚という機能があります。耳のそばで大きな声を出さないなど、耳を大切にしましょう。