



3月 給食だより

2022.3
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課



【お知らせ】滑川市公式キッチン (cookpad) は、随時更新中！



※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。

ひ	ようび	3さいみまん			ないよう						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	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	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	タンドリーチキン なのはなあえ みそしる	とりにく たまご にぼし	ヨーグルト とうふ	バター ふ	たまねぎ えのきだけ	なのはな にんじん	キャベツ こまつな	ミルク ひじきスティック
2	すい	ひなまつり こんだて ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ちらしずし チキンナゲット いちご すましじる	たまご チキンナゲット だしこんぶ かつおぶし	きぬさや しいたけ	いちご にんじん	たまねぎ ほうれんそう	やさしいジュース ひなあられ ケーキ		
3	もく	ぎゅうにゅう ブランチスクワッサー	ごはん	マーボー豆腐 ツナサラダ トマト	とうふ ツナ	かたくりこ	ねぎ しいたけ ぎゅうり	しょうが にんじん トマト	たけのこ キャベツ	ミルク ホームバイ	
4	きん	ぎゅうにゅう りんご	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン チンゲンサイ	にんじん ブロッコリー コーン	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
5	ど		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	
6	げつ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	さかなのうやけソース こまあえ みそしる	さかな にぼし	こむぎこ こま さといも	にんじん キャベツ	こまつな たまねぎ	しめじ しいたけ	ぎゅうにゅう マカロニあわわ	
8	か	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 コーンいりおひたし トマト	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん こまつな トマト	しめじ もやし	ミルク バナナ	
9	すい	おたのしみかい ぎゅうにゅう とんがりコーン	わかめごはん めこ	からあげ にくだんご アメリカンドッグ ツナサラダ トマト 卵スープ みかん	わかめ たまご ツナ	とりにく にくだんご コーン	かたくりこ マヨネーズ ねぎ	ブロッコリー みかん たまねぎ	にんじん たまねぎ	トマト もやし	まめびよココア ※お菓子スティック
10	もく	ぎゅうにゅう もちかん	パン	やさしいラーメン ぎょうざ ブロッコリー	ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ メンマ ブロッコリー	もやし にんじん	コーン ねぎ	ヨーグルト ヨーグルト くるぼろ	
11	きん	ぎゅうにゅう おとと	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 キャベツ もやし	ピーマン きゅうり	にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ	
12	ど		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	
14	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はっほうさい ナムル トマト	ぶたにく えび たまご	かたくりこ はるさめ こまあぶら	はくさい にんじん キャベツ	しいたけ きゅうり トマト	たけのこ もやし	ぎゅうにゅう あげはん (マンナ)	
15	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	キッシュ こぶきいも みそしる	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 パセリ チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ	ココアミルク はいがスティック	
16	すい	ぎゅうにゅう てつりウエイバス	ごはん	さかなのムニエル ポイルキャベツ トマト なめこのみそしる	さかな にぼし	うすあげ こむぎこ バター	キャベツ にんじん	トマト なめこ	だいこん ねぎ	ミルク ビスコ	
17	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー わかめスープ フライドポテト	ぶたひきにく とうふ	こなチーズ わかめ	スパゲティ バター じゃがいも	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ はくさい	ミルク ほしたべよ	
18	きん	とうにゅう ぼりんこ	ごはん	にくじゃが スモールパン しらすあえ	ぶたにく しらすぼし	じゃがいも つきこんにゃく こま	たまねぎ パインかん	にんじん ほうれんそう	いんげん	とうにゅう オレンジ	
19	ど	アレルギーフリー のひ そつえんしき									
22	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ 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 ぶくじんづけ 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
23	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ちくわのいそべあげ おひたし ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく	たまご かつおぶし あつあげ	こむぎこ さつまいも こんにゃく	キャベツ ごぼう	にんじん ねぎ	だいこん	ミルク バナナ
24	もく	ぎゅうにゅう チーズおかき	パン	たまごとうどん トマト れんごんのきんぴら	うすあげ たまご さつまあげ	かまぼこ だしこんぶ	うどん こま	たまねぎ いんげん にんじん	ねぎ れんごん トマト	しめじ	おちゃ おにぎり

ひ	ようび	3さいみまん			ないよう						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	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)						
25	きん	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	ごもくごはん メンチカツ ポイルキャベツ すましじる	さけ だしこんぶ メンチカツ だしこんぶ	うすあげ とりひきにく やわらか かつおぶし				グリーンピース しいたけ にんじん ほうれんそう	おちさくらもち ケーキ		
26	ど		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		
28	げつ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	やきざかな ひじきに みそしる トマト	さかな さつまあげ にぼし	ひじき あつあげ				にんじん いんげん キャベツ	ごぼう しめじ	ミルク バームクーヘン	
29	か	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	にくどうふ バナナ かぼちゃサラダ	ぶたにく とうふ					にんじん ねぎ バナナ レーズン	チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ きゅうり	しいたけ しめじ きゅうり	ココアミルク こつぶっこ
30	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	チーズオムレツ なっとうあえ トマト みそしる	たまご なっとう にぼし	チーズ うすあげ				たまねぎ にんじん はくさい	パセリ もやし ほうれんそう トマト ねぎ	ミルク やさしいスティック	
31	もく	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 りんご	だいず ツナかん	ぶたにく	じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ホールトマト コーン	ぎゅうにゅう レーズンおしぼん			

1日の始まりに大切な朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、エネルギーを補給し、脳の動きを活発にします。

子どもにとって、朝ごはんがつくられる音を聞き、おいしそうな料理を見て、手を動かし、においをかいで、楽しみながらよくかむことで、五感が刺激されます。

また、食べ物を取り込むと胃や腸が目覚めて、食べ物を消化・吸収することで、さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になります。そして、体温が上昇したり、排便を促したりします。そのため、1日の始まりに朝ごはんを食べることはとても大切です。



朝ごはんは手軽にバランスよく

<p>そのまま食べられるもの</p> <p>缶詰 納豆 ヨーグルト バナナ</p>	<p>温めれば食べられるもの</p> <p>前日の残りもの 冷凍食品 焼おにぎり</p>	<p>下ごしらえがされているもの</p> <p>冷凍野菜 カット野菜 ゆで野菜</p>
---	--	---

朝ごはんは、パンやごはんの主食だけでなく、いろいろな食品を栄養バランスよくとりたいたいものです。

あか・き・みどりの食品が一つでもいいので、3色揃ってれば、栄養バランスは最低限、整います。

朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。

春を告げる食品

わかめ

わかめは、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。わかめごはんやわかめの味噌汁、わかめを使った献立など、ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみるといいですね。

わかめごはん 若竹煮
わかめのみそ汁