



はなまんだより

2023年3月



早いもので今年度も最後の月になりました。4月当初は、クラスの変化などから残食も多かった事もありましたが、月日が過ぎるごとに残食も減ってきました。お昼の配膳の時間に子ども達の喜ぶ声を聞くと、とても嬉しく毎日の励みにもなりました。今年度も残りわずかですが、成長に欠かせない「食」に関われることを誇りに思い、日々調理に励みたいと思います。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。
ひな祭りの行事にはそれぞれに込められた意味があります。

ひなあられ

娘の健康を祈願するという意味が込められています。

ひなあられは、基本的に「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を意味しています。これによって「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味を込めています。

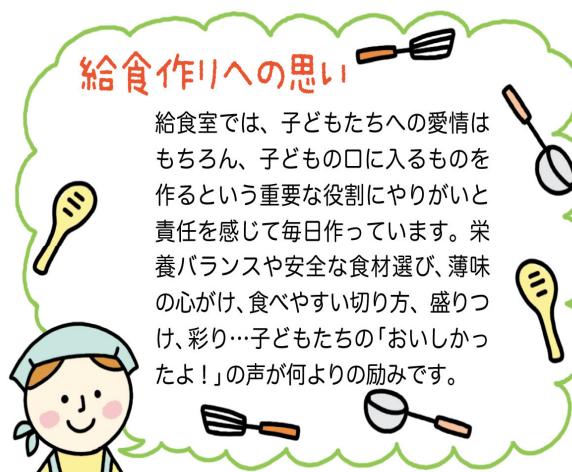
また3色の場合もあり、この場合は「白・緑・赤」で構成されていることが多い、意味合いとしては白が雪の大地、緑が木々の芽吹き、赤が血を意味していて、自然のエネルギーを得られるようにと意味が込められています。



3月3日提供予定
のひなまつりミルク寒です。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の声が何よりの励みです。



ひし餅

ひし餅も健康に関する願いが込められていて、ひし餅を構成する「赤・緑・白」のうち、赤がクチナシ、緑にはヨモギが色付けのために混ぜられていますが、どちらにも、邪気を払うと信じられてきた植物です。

ひし餅が菱形をしているのは、心臓、心を表しているとされています。

ハマグリのお吸い物

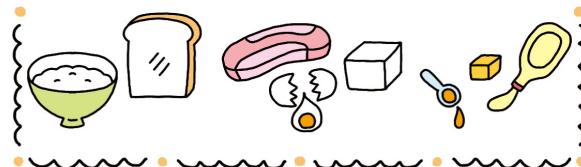
仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。ハマグリの貝殻は一対になっていて、決して他の貝と合うことはありません。

エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化合物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcal です。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはついつい使ってしまいかちですので気をつけましょう。

主な食品のエネルギー

- ごはん (1膳)、食パン (1枚) = 150 ~ 160kcal
- 豚肉 (60g)、卵 (1個)、木綿豆腐 (100g) = 約 75kcal
- 油 (小さじ1)、バター・マヨネーズ (大さじ1) = 約 80kcal



○○ 献立一覧表 ○○

2023年3月 [モーツアルト(幼児食)]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食		おついたち赤飯 さわらの照り焼き きゅうりとわかめのごま和え かき玉風味噌汁 フルーツ：りんご	ミニチカツ 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎ひなまつり ひなちらし寿司 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 一品：麸の豆乳煮	焼きうどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ：りんご
昼間食		野菜クラッカー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ひなまつりミルク寒 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー - 536 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g カルシウム 285 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー - 545 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g カルシウム 262 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー - 447 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g カルシウム 298 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー - 397 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g カルシウム 249 mg 塩分 1.8 g
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
昼食	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麩としめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの煮付け（韓国風） 春雨サラダ ごぼうと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：かぶの煮物	五目マーボー豆腐 小松菜のお浸し 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	かれいのフライ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	鶏じやが ほうれん草のツナ和え 大根と麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご
昼間食	ピザトースト 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	生クリームサンド 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー - 500 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g カルシウム 285 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 487 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g カルシウム 244 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー - 539 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 293 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー - 538 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g カルシウム 258 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー - 540 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g カルシウム 237 mg 塩分 2.2 g
	568 kcal 18 g 16 g 238 mg 2.1 g				
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
昼食	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 フルーツ：りんご	鶏肉から揚げ（カレー風味） 切干大根の和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	おにぎり（ゆかり） しょうゆラーメン キャベツのおかか和え 一品：さつまいもの甘煮	さわらの生姜煮 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬け	◎バイキング 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー ●フライドポテト コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：りんご
昼間食	メロンパントースト 牛乳	バナナ入りクッキー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	アメリカンドック 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー - 538 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19 g カルシウム 234 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー - 562 kcal 蛋白質 25 g 脂質 18 g カルシウム 253 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 663 kcal 蛋白質 24 g 脂質 10 g カルシウム 238 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー - 563 kcal 蛋白質 25 g 脂質 24 g カルシウム 276 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー - 566 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g カルシウム 231 mg 塩分 1.3 g
	555 kcal 15 g 15 g 221 mg 1.1 g				
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
昼食	天ぶら盛り合わせ ほうれん草のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	春分の日	肉団子の甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 一品：ブロッコリーの和え物	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	梅ひじきごはん さばの塩焼き 若筍煮 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	コーントースト 牛乳		いももち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	幼児：抹茶ういろう 乳児：りんご 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー - 546 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g カルシウム 256 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー - 387 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11 g カルシウム 230 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 595 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g カルシウム 287 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー - 534 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g カルシウム 253 mg 塩分 2.5 g
	414 kcal 12 g 20 g 238 mg 1.2 g				
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
昼食	擬製豆腐 ブロッコリーのあんかけ 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき米 一品：粉ふき芋	鶏肉の野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎとえのきの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ミートパスタ キャベツとベーコンの洋風煮 コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ	鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ：りんご
昼間食	いちごジャムサンド 牛乳	フルーチェ（オレンジ） 牛乳	ホットサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳	バナナケーキ 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー - 478 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g カルシウム 279 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 453 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g カルシウム 260 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー - 631 kcal 蛋白質 28 g 脂質 29 g カルシウム 342 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー - 375 kcal 蛋白質 14 g 脂質 8.6 g カルシウム 205 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 529 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g カルシウム 275 mg 塩分 1.5 g

※都合により献立を変更することがあります。