



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月初旬は、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来ました。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く、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、心を表していると言われています。

ハマグリのお吸い物

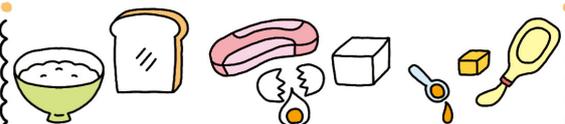
仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。ハマグリの貝殻は一對になっていて、決して他の貝と合うことはありません。

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多く使ってしまうが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



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 3月 [モーツアルトパーク&ライド保育園]

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
屋 食			おつたち赤飯 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとわかめのごま和え かき玉味噌汁 フルーツ：りんご	ミンチカツ 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：麩の豆乳煮	焼うどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ：りんご
屋 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 たんぱく質 23 g 脂質 13 g 加糖量 285 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 545 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g 加糖量 262 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 447 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g 加糖量 298 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 397 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g 加糖量 249 mg 塩分 1.8 g
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
屋 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	かれのフライ いろいろな野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	鶏じゃが 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	三色丼 かぶの煮物 さつまいもとわかめの味噌汁 フルーツ：バナナ
屋 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	ショコラロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 500 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15 g 加糖量 285 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 487 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g 加糖量 244 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 539 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g 加糖量 293 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 538 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g 加糖量 258 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 540 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g 加糖量 237 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 568 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g 加糖量 238 mg 塩分 2.1 g
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
屋 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 五豆目 しいたけと麩のすまし汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬	◎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	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
屋 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	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 538 kcal たんぱく質 23 g 脂質 19 g 加糖量 234 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 562 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18 g 加糖量 253 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 663 kcal たんぱく質 24 g 脂質 10 g 加糖量 238 mg 塩分 2.6 g	<<一日合計>> エネルギー 563 kcal たんぱく質 25 g 脂質 24 g 加糖量 276 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 566 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g 加糖量 231 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計>> エネルギー 555 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15 g 加糖量 221 mg 塩分 1.1 g
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
屋 食	天ぷら盛り合わせ 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	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ：バナナ
屋 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：抹茶いろいろ 乳児：りんご 牛乳	ミニたい焼きクリーム 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 546 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g 加糖量 256 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 加糖量 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 387 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g 加糖量 230 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 595 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g 加糖量 287 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 534 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g 加糖量 253 mg 塩分 2.5 g	<<一日合計>> エネルギー 414 kcal たんぱく質 12 g 脂質 20 g 加糖量 238 mg 塩分 1.2 g
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
屋 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	
屋 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 たんぱく質 21 g 脂質 13 g 加糖量 279 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 453 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g 加糖量 260 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 631 kcal たんぱく質 28 g 脂質 29 g 加糖量 342 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 375 kcal たんぱく質 14 g 脂質 8.6 g 加糖量 205 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g 加糖量 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。