



はなまんだより

2024年3月



少しずつ春の兆しが感じられるようになってきました。3月は、卒園という別れがあります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてくれていた子ども達の姿を見ると「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。お別れは寂しいですが卒園しても時々、園で食べた給食を思い出してくれると嬉しいです。



3月3日は雛祭り

雛祭りは、桃の節供とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習がほぼ全国に行き渡っています。その始まりは中国と言われています。

中国では3月の最初の巳（み）の日に身を清め厄除けをする風習がありました。形代（かたしろ）として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。

桃→桃には魔除けの力があるという考え方がありました。桃の花を浮かべたお酒を飲んだり桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願います。

白酒→桃のお酒と合わせて紅白として、祝福を表していると言われています。

菱餅→昔から健康食品と言われていました。菱餅の紅は、くちなしが含まれていて解毒作用があり、白は菱の実に血压降下作用があり、緑のよもぎには、造血作用があります。

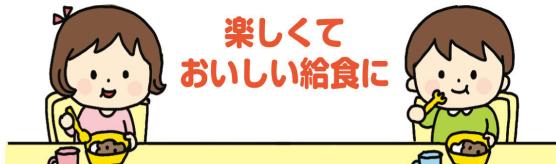
ひなあられ→お米を蒸して乾燥させたものを煎ったもの。主に桃色、緑色、黄色、白色の4色でそれぞれの四季を表していると言われ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近は、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その亂れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためない



楽しくて おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込め、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



○○ 献立一覧表 ○○

2024年3月 パーク＆ライド保育園】

					1(金)	2(土)
昼食				◎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				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 - 450 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g カロリム 298 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー - 429 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g カロリム 249 mg 塩分 1.8 g	
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麸としめじの味噌汁 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	よだれ鶏 小松菜のお浸し 中華スープ 七分つき米 一品：酢れんこん	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	ポテトのミートグラタン ほうれん草のツナ和え 大根と麸の味噌汁 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
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	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー - 542 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g カロリム 284 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 488 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g カロリム 244 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー - 538 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カロリム 290 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 カロリム 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 カロリム 237 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー - 568 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g カロリム 238 mg 塩分 2.1 g
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
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	さわらの生姜煮 五目豆 しいたけと麸のすまし汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬け	しょうゆラーメン キャベツのおかか和え おにぎり（ゆかり） フルーツ：グレープフルーツ	◎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
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	ミニメロンパン 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 カロリム 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 カロリム 253 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 465 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g カロリム 259 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー - 709 kcal 蛋白質 25 g 脂質 21 g カロリム 248 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 カロリム 231 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー - 555 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g カロリム 221 mg 塩分 1.1 g
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食	天ぷら盛り合わせ ほうれん草のお浸し 麸とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	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：プロッコリーの和え物	春分の日	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
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	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 蛋白質 21 g 脂質 18 g カロリム 256 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 387 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11 g カロリム 230 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カロリム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー - 610 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g カロリム 286 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 カロリム 253 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー - 414 kcal 蛋白質 12 g 脂質 20 g カロリム 238 mg 塩分 1.2 g
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食	擬製豆腐 プ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 麸とわかめの味噌汁 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 一品：さつま芋のレモン煮	おにぎ（ゆかり） きつねうどん 青菜とささみのお浸し フルーツ：オレンジ
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	北海道ミルクロール 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 カロリム 279 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 454 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g カロリム 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 カロリム 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 カロリム 205 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 542 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g カロリム 282 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.6 g カロリム 289 mg 塩分 2 g

※都合により献立を変更することがあります。