



# はなまんだより

2025年3月



春の訪れが感じられる季節になり、あっという間に年度末となりました。いよいよ卒園が近づき、嬉しくもあり寂しさも感じる日々を過ごしています。卒園される園児様にとって給食の思い出がいつまでも心に残るよう、給食室一同真心を込めて調理致します。

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな祭りの日には多くのお祝いするための日本古来の食事があります。

ひなちらし . . .	ひな祭りにちらし寿司を食べる習慣は江戸時代からあったとされています。寿司の『寿』は幸せを『司』はつかさどるという意味があり、見た目も華やかなちらし寿司をたべて祝うのが一般的となりました。
菱餅 . . .	菱餅の3色には冬の寒い季節の雪（白）がとけ、大地からたくましい新芽が出て葉（緑）となりやがて美しい桃の花（ピンク）が咲くように立派な女性になるようにと願いが込められています。
はまぐりのお吸い物 . . .	はまぐりは元々対になっている貝とはピッタリ合いますが、別々の貝を2枚合わせても合うことはなく、すきまが出来てしまいますこのことから昔、女の子が幸せなお嫁に行けます様にとの願いがこめられました。

花萬でもひな祭りをお祝いしてひなちらしを提供いたします。



**おかずはバランス良く食べよう**

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

**1年間を振り返って**

一年前を振り返ると登園時に泣きじゃくっていた子ども、今では給食室の前で笑顔で手を振ってくれるようになり、たくましく成長しているなど感じています。保護者の皆様のご協力もあってこそ、この一年間も無事に食事を提供することができました。改めて感謝申し上げます。

給食室一同

〇〇献立一覧表〇〇

2025年 3月[下山手保育園]

						1 (土)
昼食						焼きうどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ幼児りんご 乳児オレンジ
昼間食						ミニメロンパン 牛乳
成分値						<一日合計> エネルギー 429 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 59 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.8 g
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (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：麩の豆乳煮	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	◎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 七分つき米 一品：人参サラダ	和風パスタ 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	ひなまつりミルク寒牛乳	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 457 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 73 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 65 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 22 g 脂質 21 g 炭水化物 85 g 鉄 2.9 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 84 g 鉄 1.9 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 炭水化物 86 g 鉄 2.1 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 325 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g 炭水化物 42 g 鉄 0.9 mg 塩分 2.1 g
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (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：幼児りんご 乳児：オレンジ	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 フルーツ：バナナ	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	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 フルーツ幼児：りんご 乳児：バナナ	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	アメリカドック牛乳	きなこマカロニ牛乳	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 炭水化物 74 g 鉄 2.6 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 21 g 脂質 20 g 炭水化物 81 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 520 kcal 蛋白質 18 g 脂質 23 g 炭水化物 64 g 鉄 1 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 465 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g 炭水化物 68 g 鉄 2.8 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 554 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 76 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 555 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 92 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	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	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	春分の日	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：オレンジ 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 548 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18 g 炭水化物 81 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 387 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11 g 炭水化物 63 g 鉄 2 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 610 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g 炭水化物 102 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 84 g 鉄 2.3 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 炭水化物 50 g 鉄 0.8 mg 塩分 1.2 g
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
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 一品：さつまいもの甘煮	おにぎり (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	かぼちゃパン牛乳	豆腐入りお好み焼き牛乳	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 507 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g 炭水化物 81 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g 炭水化物 74 g 鉄 2.3 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 炭水化物 73 g 鉄 2.2 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 370 kcal 蛋白質 14 g 脂質 8.6 g 炭水化物 65 g 鉄 0.9 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 96 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 82 g 鉄 1.8 mg 塩分 2 g
	31 (月)					
昼食	松風風焼き ほうれん草の磯和え しめじとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ					
昼間食	ブルーベリージャムサンド牛乳					
成分値	<一日合計> エネルギー 503 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g 炭水化物 79 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.6 g					

\*都合により献立を変更することがあります。