



# 3月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	ごはん、マーボー豆腐 きゅうりもみ、中華スープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 白ごま	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ きゅうり、もやし 玉ねぎ、干し椎茸、にら	お菓子 牛乳
3(火)	 おひなまつり	ばら寿司 豆腐のすまし			ももゼリー 牛乳
4(水)	 お別れ遠足(4・5才)	ごはん、鶏肉のから揚げ にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁			コーンフレーク 牛乳
5(木)	ごはん、魚のみそ煮 白菜のごま和え、にゅうめん	牛乳、魚 みそ、コゲツシヨ	米(七分)、上白糖 白ごま、そうめん 食パン	しょうが、にんじん はくさい、玉ねぎ 青ねぎ	練乳サンド 牛乳
6(金)	チャンポン チンゲン菜の炒め煮	牛乳 豚肉 ベーコン(炒め用)	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油 じゃがいも、上白糖 揚げ油	にんじん、キャベツ もやし、干し椎茸、にら しょうが、チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
7(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
9(月)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、粉糖 上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ	揚げパン (粉糖) 牛乳
10(火)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ほうれん草のスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草、えのきだけ	お菓子 牛乳
11(水)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳 ベーコン(炒め用) 刻みのり	スパゲッティー、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾞﾗｰﾝﾄﾝ パセリ	ヨーグルト お茶
12(木)	ごはん、魚のムニエル ポテトサラダ、野菜スープ	牛乳、魚 きな粉	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) ねじりマカロニ、上白糖	にんじん きゅうり、キャベツ セロリー、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
13(金)	ごはん、肉豆腐 わかめのみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐 かつわかめ、みそ	米(七分)、植物油 三温糖 さつまいも	果物、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ	お菓子 果物 牛乳
14(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
16(月)	 合同お別れ会	ハヤシライス 野菜ソテー			お菓子 牛乳
17(火)	チャンポン チンゲン菜の炒め煮	牛乳 豚肉 ベーコン(炒め用)	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油 じゃがいも、上白糖 揚げ油	にんじん、キャベツ もやし、干し椎茸、にら しょうが、チンゲン菜	揚げじゃがもち 牛乳
18(水)	赤飯、魚のみそ煮 白菜のごま和え、にゅうめん	牛乳、魚 みそ あずき(乾)	もち米、上白糖、白ごま そうめん、黒ごま コーンフレーク	しょうが、にんじん はくさい、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
19(木)	 第50回 卒園式				お菓子 牛乳
21(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
23(月)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳 ベーコン(炒め用) 刻みのり	スパゲッティー、植物油 かたくり粉、強力粉、粉糖 上白糖、揚げ油	果物、にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾞﾗｰﾝﾄﾝ パセリ	揚げパン (粉糖) 牛乳
24(火)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ほうれん草のスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草、えのきだけ	お菓子 牛乳
25(水)	ごはん、鶏肉のから揚げ にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 本みりん、じゃがいも	にんじん さやいんげん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト お茶
26(木)	ごはん、魚のムニエル ポテトサラダ、野菜スープ	牛乳、魚 きな粉	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) ねじりマカロニ、上白糖	にんじん きゅうり、キャベツ セロリー、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
27(金)	ごはん、肉豆腐 わかめのみそ汁 	牛乳、牛肉、木綿豆腐 かつわかめ、みそ 豚ひき肉	米(七分)、植物油 三温糖、さつまいも 薄力粉、上白糖	果物、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ	お菓子 果物 牛乳
28(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
30(月)	きつねうどん さつまいもの天ぷら	牛乳 すしあげ	乾めん、三温糖 本みりん、さつまいも 薄力粉、揚げ油	青ねぎ	お菓子 牛乳
31(火)	 新学期準備				

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。



寒さの中にも春の暖かさを感じる季節になりました。子どもたちにとって毎日の給食やおやつの時間は、空腹を満たすだけでなく、食事を通じた人間関係の形成や、食事のルールを学ぶ機会でもあります。毎日の献立の中で、季節を感じたり、新しい味を発見したりする姿は印象的で、小さな一歩の積み重ねが、子どもたちの成長につながっています。さて、春の訪れとともに、新しいスタートの季節がやってきます。進学・進級を迎える子どもたちに、これからも毎日の食事を楽しむ気持ちを大切にしたいと思います。



### 「出世魚(しゅっせうぎょ)」を知っていますか？

出世魚とは、大きくなると呼び名が変わる魚のことです。昔、武士が出世することによって名前をかえる習慣があったため、それにちなんで、大きくなるにつれて名前が変わる魚を「出世魚」と呼び、**縁起がよい魚**とされています。

今月の献立に登場する「はまち」も出世魚です。  
ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ  
関西ではこのような順で呼び名が変わります。



今月の主な栄養(1日の平均)		
	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー	506kcal	557kcal
たんぱく質	18.7g	20.8g
脂 質	18.7g	20.6g
食塩相当量	1.5g	1.6g