

3月のこんだて

令和4年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに！	きいろ つよいちから！	みどり 病氣からまもってくれる！
1	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	豆腐中華煮・中華和え すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	あからドーナツ 牛乳	豆腐・豚肉・カニカマ 干エビ・おから	砂糖・麩 ごま油・片栗粉	三つ葉・玉葱・人参 竹の子・ほうれん草
2	水	食パン お茶	ごはん	きのこカレー・カミカミ和え 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉 さきいか	食パン・じゃが芋 ごま油・砂糖	玉葱・人参・しめじ えのき・マツタケ
3	木	おからクッキー お茶	✿ 手巻き寿司・はまぐりのお吸い物・お茶 ✿		おひなさまゼリー 花せんべい・牛乳	かじき・カニカマ・蛤 かまぼこ・納豆・かつお節	ノイグ マヨネーズ ごま・ごま油	ほうれん草・もやし 人参・三つ葉
4	金	こまるせんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・マカロニサラダ トマト・牛乳	デザート 野菜ジュース	鮭 ハム	マカロニ ノイグ マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・トマト
5	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
6	日							
7	月	アニマルビスケット お茶	ふりかけごはん	高野豆腐そぼろあん・きゅうり胡麻和え みそ汁(大根・しめじ)・お茶	フライドポテト (コンソメ)・牛乳	高野豆腐 鶏肉	油・砂糖 片栗粉・ごま	大根・しめじ・人参 椎茸・玉葱・三つ葉
8	火	オレンジ お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー 牛乳	メープルクッキー お茶	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	マカロニ・油 バター・薄力粉	玉葱・人参・小松菜 マツタケ・もやし
9	水	カリコリだいこん (みそマヨ)・お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・牛乳 ブロッコリーコーンサラダ	フルーツヨーグルト お茶	生揚げ・チーズ ヨーグルト	ノイグ マヨネーズ・ごま油 五穀米・じゃが芋	大根・玉葱・人参 ブロッコリー・コーン
10	木	ミニわかめ煎餅 お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・酢の物 牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	油揚げ・かじき じゃこ	砂糖・うどん 片栗粉・油	ねぎ・人参 生姜・きゅうり
11	金	ぶどうゼリー お茶	ごはん	タンダリーチキン・スパゲティサラダ 豆腐コンソメスープ・お茶	りんご蒸しパン 牛乳	豆腐・ベーコン・鶏肉 ヨーグルト・ハム	油・スパゲティ ノイグ マヨネーズ	人参・玉葱・生姜 きゅうり・コーン
12	土			卒園式				
13	日							
14	月	りんご お茶	ごはん	麻婆豆腐・さわやか漬け トマト・牛乳	チーズ・お茶 アスパラビスケット	豆腐・豚肉 チーズ	油 片栗粉	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・大根・きゅうり
15	火	人参とさつま芋の甘煮 お茶	わかめごはん	豚肉生姜焼き・温野菜 お茶	ピザトースト 牛乳	豚肉 チーズ	さつま芋・砂糖 油・食パン	人参・生姜・玉葱 しめじ・キャベツ
16	水	このはせんべい お茶	ごはん	さわらのみそ焼き・コロコロサラダ けんちん汁・お茶	みかん食べくらべ 牛乳	豆腐・さわら ウインナー・ヨーグルト	里芋・砂糖・さつま芋 油・ノイグ マヨネーズ	大根・ごぼう・人参 ねぎ・きゅうり・コーン
17	木	ヨーグルト お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 もずくスープ・お茶	焼きうどん 牛乳	ヨーグルト・豚肉 さつま揚げ・納豆・かつお節	ごま・油 砂糖・うどん	えのき・ねぎ・人参 椎茸・ごぼう・玉葱
18	金	フランスパン お茶	ごはん	肉じゃが・きのこサラダ バナナ・牛乳	ぼたもち お茶	豚肉	ワッパソ・ぼたもち ごま油・じゃが芋・砂糖	人参・玉葱・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり
19	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
20	日							
21	月			春分の日				
22	火	カリコリにんじん (マヨネーズ)・お茶	ごはん	スタミナ焼き・かぼちゃ含め煮 みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)・お茶	柑橘・牛乳 きな粉せんべい	豆腐 豚肉	ノイグ マヨネーズ 油・砂糖	人参・ねぎ・玉葱 にら・にんにく・生姜
23	水	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	かじき照り焼き・きゅうりハムサラダ ミニ前橋トントン汁・お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉・生揚げ かじき・ハム・きな粉	じゃが芋・ごま油 マカロニ・砂糖	大根・人参・ごぼう ねぎ・しめじ・きゅうり
24	木	茹でさつまいも お茶	ごはん	鯖のみそ煮・切干大根中華サラダ 柑橘・牛乳	フォカッチャ (ツナマヨ)・お茶	鯖・ちくわ ツナ	さつま芋・砂糖・パン ノイグ マヨネーズ・ごま油	生姜・切干大根 人参・きゅうり
25	金	チーズ お茶	ごはん	さつま芋入り肉団子・ナムル お茶	コーンフレーク 牛乳	チーズ 鶏肉・豆腐	さつま芋・片栗粉・ごま油 パン粉・砂糖・ごま	玉葱・生姜・人参 ほうれん草・もやし
26	土			職員研修				
27	日							
28	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	こがね煮・いんげん胡麻マヨネーズ みそ汁(白菜・大根)・お茶	選べるゼリー・牛乳 ミレービスケット	生揚げ・豚肉 カニカマ	じゃが芋・砂糖・油・ごま 片栗粉・ノイグ マヨネーズ	大根・白菜・人参 玉葱・竹の子・椎茸
29	火	ヨーグルト お茶	ごはん	マーマレードチキン・ひじきコールスロー ABCスープ・お茶	柑橘・いちご 牛乳	ヨーグルト 鶏肉	マカロニ 油	玉葱・コーン・キャベツ 人参・きゅうり
30	水	粉吹芋・お茶 (青のり)	ごはん	かじき酢豚風・もやしコーンサラダ 牛乳	まんじゅう お茶	かじき	じゃが芋・片栗粉 油・砂糖・まんじゅう	生姜・玉葱・椎茸 ピーマン・人参・コーン
31	木	しらすせんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・キャベツ香り漬け バナナ・牛乳	かぼちゃそぼろあんかけ お茶	鶏肉	片栗粉・油 砂糖・ごま	生姜・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり

食育ってなんだろう～幼児期にどうして「食育」が必要なの？

この一年を通して振り返ると、子どもたちは様々な成長が見られたと思います。子どもたちの人生にとって、幼児期は「食習慣」を決める第一歩となる大切な時期です。幼児期の「食育」が目指すところは「食べることが大好き」になること。

色々な食べ物を美味しく食べられることは人生を豊かにします。園の給食を通して、豊かな心を育てていってほしいと思います。

※3月も卒園するももさんのリクエストメニューが盛り沢山！（斜めボックス体がリクエストメニューです）

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

3月分平均栄養価	幼児組	エネルギー	494kcal
		タンパク質	19.9g
		脂質	16.2g
		塩分	1.2g



希望保育期間