

令和5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 病気からまもってくれる!
1	水	バナナ お茶	ごはん	チキンカレー・カミカミ和え 福神漬・お茶	ミルクシュガートースト 牛乳	鶏肉 さきいか	じゃが芋・砂糖 油・食パン	玉葱・人参 きゅうり・大根
2	木	こまるせんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・白和え みそ汁(油揚げ・人参)・お茶	みかん食べくらべ 牛乳	鮭・豆腐 油揚げ	砂糖 ごま	人参・ほうれん草 いんげん
3	金	胚芽クッキー お茶	ごはん	✳ 手巻き寿司・お吸い物・お茶 ✳	おひなさまゼリー 花せんべい・牛乳	鶏肉 じゃこ・納豆	油・ごま ノイグ マネーズ	ほうれん草 人参・みつば
4	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鶏肉 ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
5	日							
6	月	アマルビスケット 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	いもようかん 牛乳	高野豆腐 鶏肉	油・砂糖 さつまいも・ごま	大根・しめじ・人参 きゅうり・玉葱・みつば
7	火	みかんゼリー お茶	ごはん	マーマレードチキン・野菜ソテー バナナ・牛乳	インドサモサ お茶	鶏肉・豚肉 魚肉ソーセージ	油・じゃが芋 ぎょうざの皮	小松菜・人参・もやし コーン・しめじ・玉葱
8	水	りんご お茶	パン	ハヤシチュー・ブロッコリーコーンサラダ トマト・牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉	油・食パン じゃが芋	玉葱・人参・コーン マッシュルーム
9	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	かじき・わかめ 油揚げ・じゃこ	油・片栗粉 砂糖・うどん	ねぎ・人参 きゅうり
10	金	カリコリだいこん お茶	ごはん	タンドリーチキン・マカロニサラダ 豆腐コンソメスープ・お茶	フライドポテト (のり塩) 牛乳	鶏肉・豆腐 ベーコン・あおのり	油・マカロニ ノイグ マネーズ・じゃが芋	大根・人参・玉葱 きゅうり・コーン
11	土			卒園式				
12	日							
13	月	食パン お茶	ごはん	麻婆豆腐・ナムル わかめスープ・牛乳	バナナ・お茶 アスパラビスケット	豚肉・豆腐 わかめ	油・砂糖・食パン 片栗粉・ごま	ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・もやし
14	火	柑橘 お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・温野菜 牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉 ヨーグルト	油	玉葱・しめじ・キャベツ きゅうり・人参
15	水	このはせんべい お茶	ごはん	鯖のみそ焼き・もやしコーンサラダ トマト・お茶	デザート 牛乳	さわら	砂糖	もやし・きゅうり コーン
16	木	マンナビスケット お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 もずくスープ・お茶	ジャムパン (いちご)牛乳	豚肉・さつまいも 納豆・もずく	油・砂糖・ごま パン・こんにやく	えのき・ねぎ・人参 椎茸・ごぼう・ひじき
17	金	ベジタブル煎餅 お茶		✳ お祝いランチ ✳	ぼたもち お茶	おたのしみだよ!		
18	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鶏肉 ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
19	日							
20	月	カリコリきゅうり 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)・お茶	柑橘・牛乳 きな粉せんべい	豚肉・豆腐 わかめ	油 砂糖	きゅうり・玉葱・人参 にら・かぼちゃ
21	火			春分の日				
22	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	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉・生揚げ かじき・ハム・豆乳	油・こんにやく じゃが芋	大根・人参・ごぼう いんげん・ねぎ・しめじ
23	木	茹でさつまいも お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・切干大根中華サラダ バナナ・お茶	フオカツチャ (ツナマヨ)・牛乳	豚肉・生揚げ ツナ・ちくわ	油・砂糖・片栗粉 ノイグ マネーズ・パン	いんげん・玉葱 人参・きゅうり
24	金	ヨーグルト お茶	ごはん	鶏の照り焼き・ひじきコールスロー トマト・お茶	あべかわマカロニ 牛乳	鶏肉 きな粉・ヨーグルト	油・砂糖 マカロニ	キャベツ・人参 きゅうり・ひじき
25	土			職員研修				
26	日							
27	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	こがね煮・さわやか漬け 柑橘・お茶	選べるゼリー・牛乳 このはせんべい	豚肉 生揚げ	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・こんにやく	人参・玉葱・竹の子 椎茸・大根・きゅうり
28	火	おからクッキー お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・春雨サラダ みそ汁(白菜・大根)お茶	カロチンケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳	油・砂糖 片栗粉・春雨	白菜・大根・きゅうり キャベツ・人参・かぼちゃ
29	水	粉吹芋 お茶	ごはん	炒り豆腐・小松菜の胡麻和え トマト・お茶	柑橘・バナナ 牛乳	鶏肉・豆腐 なると・あおのり	油・砂糖 ごま・じゃが芋	人参・ねぎ・竹の子 小松菜・もやし
30	木	花せんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・キャベツ香り漬け ABCスープ・お茶	ミレービスケット チーズ・牛乳	鶏肉 チーズ	油・砂糖・片栗粉 ごま・マカロニ	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン
31	金	クラッカー お茶	ごはん	豆腐中華煮・ココロサラダ バナナ・お茶	スープパスタ 牛乳	豚肉・ベーコン ソーセージ・豆腐・ヨーグルト	油・砂糖・片栗粉 さつまいも・ノイグ マネーズ・マカロニ	玉葱・人参・いんげん 竹の子・椎茸・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)

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	501kcal
		タンパク質	20.6g
		脂質	16.5g
		塩分	1.3g

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

