



2023年 3月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ 午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児	幼児	
1・15 (水)	にこみうどん あつあげのあまからやき おれんじ	塩せんべい・うどん・片栗粉・調合油・上白糖・精白米	牛乳・鶏肉・ツナ・鰹だし・厚揚げ・味噌・なると・油揚げ	ほうれん草・ねぎ・オレンジ・青のり	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わふうつなおにぎり おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 19.7 16.2 1.7	491 25.7 13.5 1	kcal g g g
2・16 (木)	おぎいごはん おでんふうにごみ さかなのみぞまよやき きゅうりのもみこみ	ウエハース・精白米・押麦・マヨドレ・上白糖・ごま・調合油・ホットケーキミックス	かじき・牛乳・厚揚げ・ちくわ・鰹だし・味噌	大根・人参・昆布・ねぎ・もやし・きゅうり	おちゃ うえはーす ぎゅうにゅう きなこむしぼん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 21.5 16.6 1.2	593 27.2 24 1.1	kcal g g g
3 (金)	 ひなまつり献立 ぞぼろちらしずし すましじる(とうふ・ほうれんそう・はなふ) とまと はなな	ビスケット・精白米・上白糖・調合油・食パン・ひなあられ	牛乳・鶏肉・鰹だし・豆腐・麩・生クリーム	人参・たけのこ・干しいたけ・グリーンピース・コーン・ほうれん草・トマト・バナナ・いちご	おちゃ たべっこどうぶつ かるびす いちごのふる一つさんと・ひなあられ おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 15.3 16.3 1.4	653 29.8 19.8 1.9	kcal g g g
4・18 (土)	おぎいごはん みぞしる(たまねぎ・わかめ・ふ) さかなのかれーおにえる じゃーまんぼとと ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・調合油・じゃが芋・ビスケット	かじき・牛乳・煮干しだし・味噌・ベーコン・チーズ・麩	玉ねぎ・わかめ・パセリ	おちゃ うえはーす おちゃ ちーず・まーいー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 21.5 17.9 1.5	523 27.6 19.7 1.7	kcal g g g
6・20 (月)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ(だいこん・えのき・ねぎ) あつあげすぶた ほうれんそうのなむる	せんべい・精白米・押麦・調合油・上白糖・片栗粉・ごま油	牛乳・厚揚げ・豚肉	大根・えのき・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・ほうれん草・もやし・りんご	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう かにくいりいんごせーいー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 15.3 14.2 1.3	584 22 20.6 2.1	kcal g g g
7 (火)	ごましおごはん さかなのしおやき たまごやき ぶろっこーいーのおかかあえ みかん ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白米・押麦・上白糖・調合油	鮭・卵・牛乳・かつお節・ヨーグルト	ブロッコリー・みかん・バナナ	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ はななよーくると おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 21.3 11.4 1	569 20.8 15.9 1.8	kcal g g g
8・22 (水)	まーぼーどうぶとん すましじる(はくさい・しいたけ・にんじん) おれんじ	ビスケット・精白米・押麦・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・さつま芋	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鰹だし・生クリーム	人参・ニラ・ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・えのき・オレンジ	おちゃ すていっくびすけっと ぎゅうにゅう すーいーとぼとと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 16.8 18.3 1.2	527 21.7 18.2 2.1	kcal g g g
9 (木)	おぎいごはん みぞしる(しめじ・わかめ・たまねぎ) さかなのあかやき にくじゃが	ウエハース・精白米・押麦・じゃが芋・調合油・上白糖・薄力粉・片栗粉	かじき・牛乳・煮干しだし・味噌・鰹だし・豚肉	しめじ・わかめ・たまねぎ・人参・グリーンピース・かぼちゃ	おちゃ うえはーす ぎゅうにゅう かぼちゃほう おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 21.5 12.7 1.4	483 27.2 16.1 1.9	kcal g g g
10・31 (金)	おぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうのさらだ みかん	ビスコ・精白米・押麦・じゃが芋・調合油・上白糖	牛乳・鶏肉・スキムミルク・麩・バター	玉ねぎ・人参・にんにく・ほうれん草・キャベツ・コーン・オレンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ぶらすく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 16.6 19.6 0.9	548 18 19.3 1.1	kcal g g g
11・25 (土)	さかなのかぼやきとん すましじる(たまねぎ・にんじん・わかめ) はなな ぎゅうにゅう	ビスケット・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・せんべい	かじき・牛乳・鰹だし・チーズ	しょうが・きゅうり・のり・玉ねぎ・人参・わかめ・バナナ	おちゃ うえはーす おちゃ ちーず・あまからせんべい おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 20.5 15.8 1.4	561 22.8 15.6 1.4	kcal g g g
13・27 (月)	みーとぞーすすばげってい さつまいもさらだ おれんじ	ウエハース・スパゲッティ・さつま芋・マヨドレ・精白米・ごま油	牛乳・豚肉・チーズ・ヨーグルト・しらす・かつお節	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・オレンジ・小松菜	ぎゅうにゅう うえはーす おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのませごはん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 18.3 15.6 1.5	615 23.1 18.6 1.7	kcal g g g
14・28 (火)	おぎいごはん すましじる(ほうれんそう・ふ) さかなのみぞに はるさめいため	ビスコ・精白米・押麦・上白糖・春雨・ごま油・食パン・ホットケーキミックス	さば・牛乳・鰹だし・麩・味噌・バター	ほうれん草・しょうが・人参・ピーマン・レモン汁	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 19.7 19.9 1.7	665 29 26.8 2.2	kcal g g g



2023年 3月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児	
17 (金)	そぼろちらしずし すましじる(とうふ・ほうれんそう・ふ) とまと ぼなな	ビスケット・精 白米・上白糖・ 調合油・食パン	牛乳・鶏肉・鰹 だし・豆腐・ 麩・生クリーム	人参・たけのこ・ 干しいたけ・グ リンピース・コー ン・ほうれん草・ トマト・バナナ・ みかん	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう みかんさんど おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 14.9 16.2 1.3	653 29.8 19.8 1.9	kcal g g g
23 (木)	おぎいごはん みぞしる(しめじ・わかめ・たまねぎ) さかなのあかやき にくじゃが	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・調合 油・上白糖	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・鰹だし・豚 肉	しめじ・わか め・たまねぎ・ 人参・グリーン ピース	おちゃ うえはーす ぎゅうにゅう ～ぞつえんおめでどうおやつ～ おちゃ びすけっと	おたのしみ♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 19.6 20.4 1.9	483 27.2 16.1 1.9	kcal g g g
24 (金)	ぞつえん おめでどう! ～おめでどうべんどう～	3がつは、おもいでいっぱいほいくえんで たべるさいごのきゅうしょくですね。 げんきいっぱい! たべるちからもいっぱい! とこちゃんみんな! これからもたくさんたべて おおきくなってね!			おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう りんご・びすこ おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 18.7 13.7 0.9	578 23.5 17.2 0.9	kcal g g g
29 (水)	ろーるばん みるくすーぶ(たまねぎ・じゃがいも・ベーコン) ちーずはんぱく きゃべつのこーるすー	塩せんべい・ ロールパン・ じゃが芋・片栗 粉・調合油・上 白糖・精白米	牛乳・ベーコ ン・豚ひき肉・ チーズ・高野豆 腐・鶏肉・かつ お節	玉ねぎ・乾パセ リ・キャベツ・ 人参・きゅう り・コーン	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こうやとうふのそぼろごはん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 24.5 26.5 2	615 23.1 18.6 1.7	kcal g g g
30 (木)	かほちゃほうとうふううどん ぶろっこー一のつなあえ りんご ぎゅうにゅう(幼児のみ)	リッツ・うどん ん・精白米・も ち米・ごま油	牛乳・ツナ・豚 肉・味噌・豚ひ き肉	かほちゃ・ごほ う・しめじ・ね ぎ・ブロッコ リー・りんご人 参・干しいた け	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ ちゅうかおこわ おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 22.2 16.2 1.9	561 22.8 15.6 1.4	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 3月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	495kcal	18.6g	16g	3.4g	269mg	2.4mg	303μg	0.33mg	0.38mg	21mg	1.3g
3～5歳児	592kcal	24.6g	19.1g	4.5g	232mg	2.6mg	363μg	0.39mg	0.46mg	32mg	1.7g



3月3日 ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。
「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形を飾り、ひしもち・あられ・白酒等を供える風習があります。

ひしもち



赤・白・緑のひし形のお餅をかさねたものです。白は雪、緑は雪解けの後の新緑、赤は桃の花を表しているそうです。

ひなあられ



ひしもちを野外で食べやすくするために砕いて作ったのがはじまりだそうです。桃・緑・黄・白の色で四季を表しており【一年を通して娘の幸せを祈る】という意味が込められています。

? できるようになったかな?



朝ごはんを食べる!

ご飯の前に手を洗う!

良い姿勢でご飯を食べる!

いただきます・ごちそうさまが言える!

よく噛んで食べる!

食事のマナーも色々なことが出来るようになりましたね!
おうちでも振り返ってみましょう♪

～お楽しみメニュー～

【ひなまつり献立】
給食では3日にそぼろちらし寿司の提供を予定しています。
午後おやつにはいちごのフルーツサンド&ひなあられ♪

【おめでどう弁当&おやつ】
23・24日は卒園おめでどうのお弁当とおやつを提供します。
メニューはお楽しみに☺