



春の兆しを感じる、卒園・進級の季節です。子どもたちが4月から元気にスタートするために、生活リズムや食生活を整えましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんの大切さも、もう一度見直しましょう！



今年度もご理解・ご協力

ありがとうございました



今年度も残り1ヶ月となりました。各クラスでの給食も、ぴかぴか組さんはみどり園での給食の時間も残りわずかとなってきています。3月は給食をこれまで以上に楽しんでもらえるように、子ども達の好きな献立を多く取り入れています。その中には、ぴかぴか組さんからの「リクエストメニュー」も盛りだくさんです。この1年、いろいろなものを食べたり、食に関わる体験を通して、子どもたちの心も体も大きくなりました。給食室では、「今日の給食なん?」「美味しい給食作ってね!」という子どもたちの姿に喜びとパワーをもらっていた毎日でした。保護者のみなさまのご理解・ご協力もありがとうございました。これから新しい年度を迎え、また楽しい「食」に出会えますように。



春野菜を食べよう

店頭で、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、さやえんどうなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでみてください。

野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、サラダパーティーも楽しいですね。



今年度の人気メニューベスト5!

この1年、様々な食材・料理に出会ってきました。食べられなかったものが今では大好きに!といった成長もみられています。そこで、ぴかぴか組さんの人気メニューベスト5をご紹介します。

- 1位 からあげ
- 2位 カレー
- 3位 フルーツ和え
- 4位 れんこんハンバーグ
- 5位 シチュー

お子さんのベスト5も聞いてみてください。詳しいレシピが必要な場合はいつでもお声掛けください。

<3月のびのび組食育予定>

何だろう BOX

箱の中に入っている食材を、手の感覚だけで当てる「何だろう BOX」。今回のびのび組さんのBOXに入る食材は・・・

活動を通して食材に興味を持ち、食べる楽しさにつながっていく活動を行いたいと思います。

<3月ぴかぴか組食育予定>

「上巳の節句」「給食ができるまで」

五節句のひとつである「上巳の節句」。これまでにお話した4つの節句とともに、行事食についてお話します。また、日々子どもたちが給食室の窓から覗く調理について、パワーポイントを用いながら「給食ができるまで」を紹介したいと思います。給食に込められた思いを感じてもらえると嬉しいです。

2023年度 3月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	材 料 (分類：六つの基礎食品)						延長児		
	主食	昼 食		午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの			熱や力のもとに なるもの	
						1	2	3	4		5	6
誕生 1 金	鮭ちらし寿司	だしから揚げ・ブロッコリー 手巻麩のすまし汁 オレンジ	牛乳	カルピス あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白すし・干若布 煮干し・カルピス	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜 葱・オレンジ	米・すし酢・砂糖 片栗粉・上新粉・醤油 手巻麩・白だし・あられ	白ごま サラダ油	牛乳 かりんとう	
2 土		ミートヌバゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 かりんとう	マーガリン サラダ油	牛乳 クッキー	
4 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・スープの素 さつまいも	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい	
5 火	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ロールパン・ケチャップ 砂糖・スープの素 醤油・おかし	サラダ油	牛乳 サブレ	
6 水	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・酒 砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	牛乳 丸ボーロ	
7 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スミミルク	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター	牛乳 おかし	
8 金	ごはん	チキンカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 スミミルク	人参	玉葱・キャベツ グリルピーズ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 カステラ	サラダ油	牛乳 かりんとう	
9 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草 バナナ	干椎茸 白菜	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	サラダ油	牛乳 サブレ	
11 月	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ビザトースト	厚揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳・煮干し 出し昆布 ビザチーズ	人参 さやいんげん ピーマン	玉葱・たけのこ キャベツ・葱 スイートコーン	米・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 砂糖・食パン・ケチャップ	サラダ油 ごま油	牛乳 おかし	
12 火		ミートヌバゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 かりんとう	マーガリン サラダ油	牛乳 クッキー	
13 水	パン	サーモンシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鮭 カニ風味かまぼこ	牛乳 スミミルク	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・スープの素 小麦粉・酢・砂糖 酒・マカロニ・サブレ	サラダ油 バター	牛乳 ウエハース	
14 木	ごはん	ひじきハンバーグ 胡瓜もみ 油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 油揚げ・味噌 卵	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布 スミミルク・粉チーズ	人参	葱 胡瓜 玉葱	米・醤油・砂糖 あられ パン粉・ケチャップ	サラダ油	牛乳 クラッカー	
15 金	パン	鶏のから揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳	牛乳 *カルピス寒天	鶏肉	牛乳 カルピス(ぶどう)	トマト スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ロールパン 上新粉・片栗粉 スープの素・粉寒天	サラダ油	牛乳 あられ	
16 土	卒園式											
18 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油 スープの素 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー	
19 火	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身・卵 おから・豆腐・味噌 鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油 酒・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 おかし	
21 木		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 *ゆかりおにぎり	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・生姜 もやし バナナ	乾めん スープの素・砂糖 米・しそ粉	サラダ油	牛乳 サブレ	
22 金	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ オレンジ	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	牛乳 せんべい	
23 土	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ グリルピーズ・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油	牛乳 クラッカー	
25 月	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *とまとちゃん	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん トマトジュース	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 酢・片栗粉・醤油 春雨・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ	
26 火	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 *じゃがバター	鶏肉	牛乳 干若布	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ロールパン・ケチャップ 砂糖・スープの素 醤油・じゃがいも	サラダ油 バター	牛乳 クラッカー	
27 水	ごはん	さつま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・醤油 砂糖・酢・白玉ふ 片栗粉・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー	
28 木	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜 葱・胡瓜	米・片栗粉・醤油 砂糖・みりん あられ	サラダ油	牛乳 サブレ	
29 金	ごはん	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳	牛乳 マドレーヌ	白身魚	牛乳	トマト スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・マドレーヌ	サラダ油	牛乳 せんべい	
30 土	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スミミルク ビザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢 砂糖・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 あられ	

【月平均栄養価】 ※緑字はひかひか組さんのリクエスト給食です


	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加水 % mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg		
以上児	基準量	570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	575	23.1	21.7	315	2.6	2.2	532	0.3	0.51	24	
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21	

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く


ひし餅&ひなあられ ~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。
カラフルな色の組み合わせには、意味があるってご存じですか？

ひし餅



ひなあられ



「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新芽
「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表します。春を表します。春の訪れへの喜びが込められています。

「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表します。一年通して健康に過ごせますようにという願いが込められています。

		幼児食				
		午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ
		昼食		5,6ヵ月~	7ヵ月~	7ヵ月~
誕生 1 金	だしから揚げ・ブロッコリー 手巻麩のすまし汁 オレンジ	カルピス あられ	ミルク	おじや(米10・野菜・だし) つぶしオレンジ	サーモンがゆ(米20・野菜) ブロッコリー・すまし汁(麩) オレンジ	しらすがゆ(米20・野菜) きゅうりサラダ(野菜)
2 土	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) キャベツのトロトロ煮	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) キャベツサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 人参スティック
4 月	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 はくさいスープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	焼いも 野菜スープ
5 火	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかし おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の柔らか煮 トマトスープ	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・ポテト) わかめスープ	ミルクがゆ(米20・野菜) ブロッコリー
6 水	すりみ団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 野菜のトロトロ煮	全がゆ(米20) すりみ団子入りみそ汁 ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) 豆腐のすまし汁
7 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 きゅうりサラダ(人参)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
8 金	チキンカレー ツナサラダ	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) キャベツスープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) ツナサラダ
9 土	あんかけうどん バナナ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
11 月	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *ビザトースト	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(野菜) 春雨のすまし汁	チーズトースト (食パン・ケチャップ・チーズ) 野菜スープ
12 火	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) キャベツのトロトロ煮	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) キャベツサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 人参スティック
13 水	サーモンシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし キャベツサラダ	全がゆ(米20) サーモンシチュー・胡瓜サラダ (鮭・ポテト・野菜・ミルク)	さつまいものバター焼き 野菜スープ
14 木	ひじきハンバーグ 胡瓜もみ 油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) おろし胡瓜・みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 小松菜サラダ
15 金	鶏のから揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳 *カルピス寒天	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 オニオンスープ	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・ポテト) コーンスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
16 土	 卒園式 					
18 月	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉和え	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 はくさいスープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	マカロニの黄粉和え 野菜スープ
19 火	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 野菜のトロトロ煮	全がゆ(米20) すりみ団子入りみそ汁 ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) 豆腐のすまし汁
21 木	肉みそうどん バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	ミルク	バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
22 金	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ キャベツスープ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) キャベツスープ	きな粉がゆ(米20) オレンジ
23 土	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
25 月	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *とまとちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(野菜) 春雨のすまし汁	蒸しパン(HM・野菜・ミルク) 野菜スープ
26 火	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 *じゃがバター	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の柔らか煮 トマトスープ	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・ポテト) わかめスープ	じゃがバター 野菜スープ
27 水	さつまいも揚げ トマトと胡瓜のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し すまし汁(麩・野菜)	全がゆ(米20) すりみ団子入りみそ汁 トマトと胡瓜のサラダ	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28 木	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) おろし胡瓜 豆腐のすまし汁	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) おろし胡瓜・みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 小松菜サラダ
29 金	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のおろし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ムニエル(バター)・ポテト コーンスープ	焼いも ヨーグルト
30 土	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) キャベツスープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) ツナサラダ