

令和5年 3月分 1～5歳児 献立予定表

マハヤナ第二保育園

日	曜日	行事	屋 食					午後3時 おやつ	主 な 材 料			延長と3時おやつ の 総カロリー (3歳以上児)	延長保育 補食	
			主食	主菜	副菜	汁物	その他		赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える			
1	水	誕生会	お赤飯	鯖のごまつゆ焼き	五目なます	花魁とこねぎのみそ汁	いちご	いちごと桜の パウンドケーキ 牛乳	鯖 油揚げ	七分付き米 もち米	大根 人参 こねぎ	592kcal	鮭おにぎり	
2	木	ひなまつり	洋風ちらし	松風焼き	大豆と切干大根のサラダ	手まりと菜の花の清汁	りんご	桜餅 ひなあられ 麦茶	ハム 鶏卵 大豆 鶏挽肉 ツナ プロセスチーズ	七分付き米	ピーマン 胡瓜 菜の花	599kcal	塩昆布 おにぎり	
3	金	卒園式	お祝いどんぶり	鶏の照り焼き	ほうれん草の納豆和え	かまぼこと三つ葉の清汁	いよかん	ピザトースト 麦茶	鶏挽肉 鶏卵 鶏卵 かまぼこ ベーコン 刻みチーズ	七分付き米 食パン	ほうれん草 もやし 三つ葉	590kcal	ゆかり おにぎり	
4	土		ごはん	豚肉の生姜焼き	千切りきゃべつ	大根の和風サラダ	なめこと豆腐のみそ汁	バナナ	きつねおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 油揚げ	七分付き米	玉ねぎ きゃべつ なめこ	594kcal	せんべい
5	日		お休み											
6	月		ひじきごはん	鶏肉と里芋の煮物	もやしのこま和え	大根とえのきのみそ汁	オレンジ	玉子サンド 牛乳	油揚げ 鶏肉 鶏卵	七分付き米 食パン	さやえんどう もやし えのき	599kcal	お菓子	
7	火		押し麦納豆ごはん	五目炒り豆腐	コーンサラダ	ニラともやしのみそ汁	バナナ	ミートソース スパゲッティ 麦茶	納豆 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 粉チーズ	七分付き米 スパゲッティ	きゃべつ ニラ ほうれん草	594kcal	お菓子	
8	水		わかめごはん	麻婆茄子	胡瓜の中華漬け	サンラータン風スープ	りんご	いももち 小魚 牛乳	豚挽肉 鶏肉 鶏卵 絹豆腐	七分付き米	茄子 胡瓜 チンゲン菜	590kcal	お菓子	
9	木		ごはん	鯖のカレー揚げ	たくあん	わかめサラダ	けんちん汁	いよかん	ふかし芋 すめ 麦茶	鯖	七分付き米	大根 ごぼう 長ねぎ	592kcal	お菓子
10	金		シーチキンピラフ	鶏肉のマーマレード焼き	野菜の浅漬け	豆サラダ	トマトと卵のスープ	バイヨーグルト	ゼリー せんべい 麦茶	ツナ 鶏肉 鶏卵	七分付き米	人参 トマト かぶ	590kcal	お菓子
11	土		ごはん	肉じゃが	春雨のごま酢和え	お餅とこねぎのみそ汁	プチゼリー	ゆかり おにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 油揚げ	七分付き米 春雨 焼き餅	こねぎ 胡瓜 きゃべつ	592kcal	お菓子	
12	日		お休み											
13	月		<p>新園舎引っ越しの為、13日(月)から17日(金)までの 献立につきましては、別途お知らせいたします。</p>										わかめ おにぎり	
14	火												カリカリ梅 おにぎり	
15	水												ごま塩 おにぎり	
16	木												鮭おにぎり	
17	金												塩昆布 おにぎり	
18	土		五目どんぶり	きゃべつと醤油マヨ和え	さつま芋と人参のみそ汁	ハイナップル	たぬき おにぎり 麦茶	鶏肉 納豆 油揚げ	七分付き米	しめじ 長ねぎ 三つ葉	590kcal	せんべい		
19	日		お休み											
20	月		ハヤシライス	ポテトサラダ	きのこスープ	いよかん	りんごの コンポート 牛乳	豚肉 ツナ ベーコン	七分付き米	しめじ 胡瓜 マッシュルーム	599kcal	ゆかり おにぎり		
21	火		春分の日											
22	水	彼岸会	ごはん	フリ大根	たくあん	ブロッコリーの和え物	さつま芋とこねぎのみそ汁	いちご	ぼたもち 牛乳	フリ	七分付き米	ブロッコリー 大根 こねぎ	594kcal	たぬき おにぎり
23	木		ごはん	豚肉のかりん揚げ	きゃべつと納豆和え	玉ねぎと豆腐のみそ汁	みかんヨーグルト	豆乳タンメン 麦茶	豚肉 納豆 木綿豆腐	七分付き米 干し中華麺	ほうれん草 もやし きゃべつ	591kcal	わかめ おにぎり	
24	金		高菜チャーハン	春雨ともやしの炒め物	中華風サラダ	チンゲン菜とえのきのスープ	バナナ	米粉のコーン 蒸しパン おしゆり昆布 麦茶	豚挽肉 ハム 鶏卵 豚肉	七分付き米	ニラ チンゲン菜 えのき	598kcal	おなか おにぎり	
25	土		ごはん	厚揚げの甘酢炒め	大根とツナのサラダ	里芋のみそ汁	プチゼリー	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚肉 鶏挽肉 ツナ	七分付き米	人参 玉ねぎ こねぎ	599kcal	ビスケット	
26	日		お休み											
27	月		うめごはん	竹輪の磯辺揚げ	ツナとアスパラのサラダ	南瓜と長ねぎのみそ汁	デコボン	おでん 牛乳	じゃこ ツナ 焼き竹輪 ウィンナー さつま揚げ	七分付き米	アスパラ 人参 長ねぎ	595kcal	ごま塩 おにぎり	
28	火		雑穀ごはん	鮭のクリームシチュー	ごぼうサラダ	りんご	カレー にゅうめん 麦茶	鮭 ハム 豚肉	七分付き米 冷麦	玉ねぎ ごぼう 胡瓜	593kcal	カリカリ梅 おにぎり		
29	水		しじみの炊き込みごはん	肉豆腐	もやしとハムのごま和え	きゃべつと小松菜のみそ汁	バナナ	プチピザ 牛乳	しじみ 油揚げ 焼き豆腐 豚肉 ハム 刻みチーズ	七分付き米	春菊 きゃべつ さやえんどう	590kcal	たぬき おにぎり	
30	木		ごはん	レパニョ炒め	中華風納豆和え	中華風コーンスープ	ブルーベリーヨーグルト	五平餅 麦茶	レバー 納豆 じゃこ 鶏卵	七分付き米	ニラ 小松菜 こねぎ	592kcal	塩昆布 おにぎり	
31	金		おかかごはん	カレイの西京焼き	野菜の浅漬け	れんこんサラダ	ほうれん草と油揚げの清汁	いちご	ココア揚げパン 牛乳	カレイ 油揚げ	七分付き米 コッペパン	かぶ 茄子 れんこん	591kcal	鮭おにぎり
★目標エネルギー値：590kcal (乳児クラスは幼児クラスの約80%量になります。)											平均エネルギー値 594kcal			
<p>3月の食育目標 「みんなで仲良く食事を楽しもう！」 ※ご家庭で食べた事がない食材やアレルギーの心配な食材がありましたらご相談ください。</p>														



3月食育だより

令和5年3月1日発行
4年度 第12号
マハヤナ第二保育園



少しずつ暖かくなり、春らしい日が増えてきました。いよいよ3月を迎えますね。みんなこの1年間を通して、先生や友だちと学びながら、沢山できる事が増えたのではないのでしょうか。食事の面でもおかわりをしている様子や、少しずつお箸が使えるようになっていく姿、またクッキングに取り組む表情を見て、子どもたちの成長を感じ、嬉しく思います。

4月からは進級・進学した先で新しい生活が始まりますね。園舎引っ越しに伴い、給食室も新しい設備となります。これまで以上に給食室一同、子どもたちに喜んでもらえる給食を作っていきますので、よろしくお祈りいたします！

今月の目標 「みんなで楽しく食事を楽しもう！」

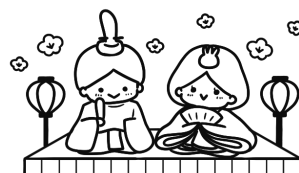


～ひなまつり～



3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。保育園では2日にみんなで祝いします！

ひなまつりの日には昔から『ちらし寿司』や『はまぐりのお吸い物』、『ひし餅』、『ひなあられ』などを食べる習わしがあります。例えば、ちらし寿司に入るえびには「長生き」、れんこんには「先が見通せる」、豆には「健康でまめに働ける」といった縁起を担いだ食材を使用し、それぞれに願いや意味が込められています。他の食べ物について、お子さんと一緒に調べてみるのもいいですね。みんなで、春を感じながら「ひなまつり」をお祝いしましょう！！



～今月の行事食～



*1日(水) 誕生会

給食では『お赤飯』や『鰯のごまつけ焼き』、おやつは『いちごと桜のパウンドケーキ』でお祝いをします。

*2日(木) ひなまつり

ひなまつりお祝いメニューをいただきます。

*3日(金) 卒園式

給食ではさくらぐみの卒園をお祝いして、『お祝いどんぶり』をいただきます♪

*22日(水) 彼岸会

おやつに『ぼたもち』をいただきます。

～春のお彼岸～



今年のお彼岸は、3月18日から3月24日です。お彼岸には、昔は貴重だった砂糖を使い、ご先祖様に感謝の気持ちを込めて「おはぎ」や「ぼたもち」をお供えします。

春のお彼岸では、牡丹の花が咲く時期のため「ぼたもち」と呼びます。また、小豆は9月から11月に収穫される為、小豆の皮が固くなった春は、皮を取り除いてこしあんで仕上げます。

保育園では、子どもたちが食べやすいようきなこを使った「ぼたもち」をおやつに提供します！

給食室からのお知らせ

3月、新園舎への引っ越し準備に伴い、3月6日(月)～3月11日(火)の延長保育の補食をお菓子に変更して提供いたします。また、3月13日(月)～3月17日(金)の給食(昼食)の提供を、外部搬入の給食とさせていただきますので、ご理解のほどお願いいたします。

