



2023年3月  
はあと保育園中央  
〒753 - 0813  
山口市神田町4-22  
TEL  
083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

園長 落 英朗

早いもので今年度も最後の月になりました。新年度をスタートしたばかりの頃は環境の変化もあり、残食もありましたが、今ではピカピカに食べてくれる日が多く子ども達の成長を感じる事が出来て、嬉しく思います。

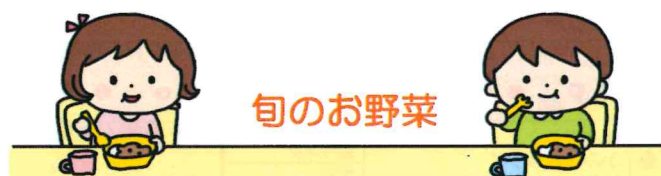
年長さんにとっては残りわずかな給食の時間になります。年長さんからのリクエストメニューもあるので、楽しい給食の時間を過ごしてもらえたらと思います。



- 3日(金) ひなまつり
- 10日(金) お弁当の日
- 14日(金) お誕生日会
- 17日(金) お別れ会
- 25日(土) 卒園式
- 30日(木) 希望保育(お弁当の日)
- 31日(金) 希望保育(お弁当の日)

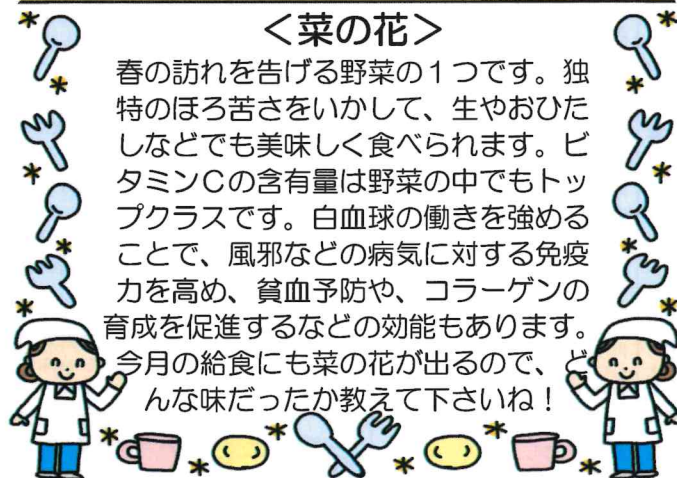
※お弁当の日(10日)は、9時・15時のおやつは保育園での提供になります。

※希望保育の日は、お弁当、おやつ持参をお願いします。



### <菜の花>

春の訪れを告げる野菜の1つです。独特のほろ苦さをいかして、生やおひたしなどでも美味しく食べられます。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの効果もあります。今月の給食にも菜の花が出るので、どんな味だったか教えて下さいね！



### ～おやつ選び方～



どれがいいかな？

#### ★おやつ役割とは

子どもにとっておやつの時間はとても楽しい時間です！体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、**三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがち**。それを補うのが「**第四の食事**」＝おやつとなります。

#### ★おやつを選ぶポイント



食事では不足しがちなものを用意しましょう。**おにぎりやパン、イモ類、果物、野菜、乳製品**などがおすすめです。あまり神経質になりすぎず、子どもの好きな市販の食品などと組み合わせて、**楽しみながら工夫**して与えてください。

①子どもと一緒に楽しくおやつを作ってみるのもオススメ！  
(おにぎりやサンドイッチなど)

②市販のおやつは、他の食品と組み合わせてバランスばっちり♪

(例) おせんべい+果物+牛乳

ビスケット+ヨーグルトなど



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。



2023年

## 3月 給食献立表

| 日 曜  | 星 食                                    | お や つ                                | 赤:血や肉になる                                      | 黄:熱や力となる                                                    | 緑:調子をととのえる                                                                                   |
|------|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 水  | 塩豚丼<br>ブロッコリーの胡麻マヨサラダ<br>すまし汁          | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>2色ゼリー           | 普通牛乳・豚もも・かつお削り節<br>ゼラチン                       | ビスケット・米・ごま油・車糖・ごま<br>焼きふ                                    | こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ<br>レモン・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン<br>トマト・ぶなしめじ・わかめ・ぶどう飲料                        |
| 2 木  | 米飯 パーベキューソース焼き<br>ごぼうのごまマヨネーズ和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>麺ラスク<br>牛乳<br>にんじんホットケーキ       | 普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・麦みそ<br>鶏卵                       | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖<br>ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス                    | りんご・ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン<br>たまねぎ・こねぎ・にんじん                                                   |
| 3 金  | ちらし寿司 魚のフライ<br>すまし汁<br>いちご             | 麦茶<br>キャンディーチーズ<br>牛乳<br>ひなあられ       | プロセスチーズ・鶏卵・でんぶ・まだら<br>木綿豆腐・普通牛乳               | 米・車糖・薄力粉・パン粉・調合油<br>焼きふ・ひなあられ                               | 乾しいたけ・にんじん・和種なばな・焼きのり<br>わかめ・いちご                                                             |
| 4 土  | きつねうどん<br>野菜炒め<br>オレンジ                 | 麦茶<br>青りんごゼリー<br>麦茶<br>塩昆布と梅のおにぎり    | 油揚げ                                           | うどん・調合油・米・ごま                                                | 寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう<br>青ピーマン・たまねぎ・キャベツ<br>ブラックマッペもやし・にんじん<br>パレンシアオレンジ・梅干し・塩昆布               |
| 6 月  | ごはん 鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>ぶた汁               | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>わかめおにぎり       | 普通牛乳・しろさけ・牛もも・豚もも<br>淡色辛みそ                    | コーンフレーク・米・じゃがいも・調合油<br>車糖・さといも                              | にんじん・たまねぎ・さやえんどう・大根<br>ごぼう・こねぎ・カットわかめ                                                        |
| 7 火  | 米飯 ちらし玉<br>マカロニサラダ<br>みそ汁              | 麦茶<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>きな粉クッキー         | ヨーグルト・鶏卵・豚もも・ロースハム<br>木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳・きな粉       | 車糖・米・調合油・マカロニ・スパゲッティ<br>マヨネーズ・薄力粉・粉糖                        | にら・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰<br>カットわかめ                                                             |
| 8 水  | 米飯 トマトすき焼き<br>切り干し大根の酢物<br>すまし汁        | 牛乳<br>オレンジ<br>牛乳<br>ジャムサンド           | 普通牛乳・牛かた・木綿豆腐<br>まぐろ缶詰                        | 米・調合油・車糖・食パン<br>いちごジャム・マーガリン                                | パレンシアオレンジ・にんじん・はくさい<br>たまねぎ・トマト・切干だいこん・きゅうり<br>えのきたけ・ほうれんそう                                  |
| 9 木  | 米飯 ポークチャップ<br>コールスローサラダ<br>かきたま汁       | 牛乳<br>バナナ<br>牛乳<br>ポテトフライ            | 普通牛乳・豚ロース・鶏卵                                  | 米・調合油・かたくり粉・じゃがいも                                           | バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ<br>キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰<br>生しいたけ・こねぎ                                      |
| 10 金 | お弁当の日                                  | 牛乳<br>麺ラスク<br>牛乳<br>かぼちゃのスコーン        | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ささみ・か<br>牛乳                       | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖<br>マヨネーズ・ごま油・ホットケーキミックス<br>調合油            | たまねぎ・こねぎ・焼きのり・きゅうり<br>にんじん・スイートコーン・ごぼう<br>ブラックマッペもやし・にんじん・にら<br>西洋かぼちゃ                       |
| 11 土 | きのこスパゲッティ<br>トマトサラダ<br>わかめスープ          | 麦茶<br>みかん<br>麦茶<br>ぶどうゼリー            | 豚もも・ゼラチン                                      | マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま                                          | 温州みかん・たまねぎ・生しいたけ<br>ぶなしめじ・えのきたけ・スイートコーン・キャベツ<br>きゅうり・トマト・カットわかめ・こねぎ<br>ぶどう飲料                 |
| 13 月 | 米飯 さばの竜田揚げ<br>キャベツとひじきのサラダ<br>みそ汁      | 麦茶<br>フルーチェ<br>牛乳<br>人参とチーズのスコーン     | ゼラチン・普通牛乳・まさば<br>まぐろ缶詰・木綿豆腐・麦みそ<br>パルメザンチーズ   | 米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖<br>ホットケーキミックス                             | いちご・しょうが・キャベツ・にんじん<br>おかひじき・かいわれだいこん・ほんしめじ<br>カットわかめ・にんじん                                    |
| 14 火 | ゆかりごはん 鶏のから揚げ<br>チッПСサラダ<br>もやしのスープ    | 牛乳<br>ビスケット<br>りんごジュース<br>いちごのケーキ    | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵・クリーム                              | ビスケット・米・かたくり粉・調合油<br>ポテトチップス・車糖・薄力粉<br>有塩バター                | しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん<br>スイートコーン・ブラックマッペもやし・きくらげ<br>にら・りんご飲料・いちご                            |
| 15 水 | 米飯 ごぼうつくね<br>チャプチェ<br>野菜スープ            | 牛乳<br>きな粉マカロニ<br>牛乳<br>プリン           | 普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・豚もも                             | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉<br>車糖・緑豆はるさめ・ごま油・ごま                  | こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが<br>ブラックマッペもやし・にんじん・青ピーマン<br>キャベツ・ブロッコリー                                    |
| 16 木 | 肉うどん<br>もやしの梅和え<br>バナナ                 | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>ひじきおにぎり        | 普通牛乳・ゼラチン・牛もも<br>蒸しかまぼこ・豚ばら・油揚げ               | うどん・車糖・ごま油・ごま・米・車糖                                          | ぶどう飲料・たまねぎ・わかめ<br>ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり<br>梅干し・バナナ・にんじん・ほしひじき                                 |
| 17 金 | ハンバーガー ナポリタン<br>豆乳スープ<br>オレンジ          | 麦茶<br>キャンディーチーズ<br>牛乳<br>フルーツポンチ     | プロセスチーズ・豚ひき肉・牛ひき肉<br>木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ウインナー<br>豆乳 | ロールパン・パン粉・マカロニ・スパゲッティ<br>調合油・車糖                             | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・青ピーマン<br>大根・ブロッコリー・パレンシアオレンジ<br>もも缶詰・パインアップル缶詰・りんご<br>バナナ・みかん缶詰              |
| 18 土 | みそラーメン<br>ほうれん草のごまあえ<br>オレンジ           | 麦茶<br>りんごかん<br>麦茶<br>しそわかめおにぎり       | 豚もも・麦みそ                                       | 中華めん・車糖・ごま・米                                                | 寒天・りんご飲料・キャベツ・オレンジ<br>ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ<br>にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん<br>えのきたけ・バナナ・カットわかめ・しそ |
| 20 月 | 米飯 牛肉のカラフル炒め<br>もやしのごま酢和え<br>すまし汁      | 牛乳<br>スティックパン<br>牛乳<br>黒ごまチーズスティック   | 普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰<br>木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ             | ロールパン・米・調合油・車糖・ごま<br>薄力粉                                    | 青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン<br>たまねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり<br>にんじん・ぶなしめじ・わかめ                                  |
| 22 水 | 米飯 さわらの西京焼き<br>小松菜とトマトの甘酢和え<br>中華スープ   | 麦茶<br>バナナヨーグルト<br>牛乳<br>にんじんのパウンドケーキ | ヨーグルト・さわら・麦みそ・まぐろ缶詰<br>普通牛乳・鶏卵                | 車糖・米・ごま・薄力粉・調合油                                             | バナナ・こまつな・トマト・生しいたけ<br>にんじん・キャベツ・にら・にんじん                                                      |
| 23 木 | ハヤシライス<br>ひじきのサラダ<br>わかめスープ            | 牛乳<br>りんご<br>牛乳<br>焼ききな粉ドーナツ         | 普通牛乳・牛もも・絹ごし豆腐・きな粉                            | 米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま<br>ホットケーキミックス                             | りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン<br>カットわかめ・こねぎ                               |
| 24 金 | 米飯 豚肉のカレー炒め<br>ごぼうのツナマヨサラダ<br>すまし汁     | 麦茶<br>牛乳かん<br>牛乳<br>チヂミ              | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・鶏卵<br>しらす干し                    | 車糖・米・調合油・ごま・焼きふ<br>薄力粉・かたくり粉・ごま油                            | 寒天・みかん缶詰・スイートコーン・たまねぎ<br>こねぎ・ごぼう・にんじん・かいわれだいこん<br>塩昆布・ぶなしめじ・カットわかめ・にら                        |
| 27 月 | 米飯 麻婆豆腐<br>白菜とツナの和え物<br>チンゲン菜のスープ      | 牛乳<br>きな粉マカロニ<br>牛乳<br>ごまクッキー        | 普通牛乳・きな粉・木綿豆腐<br>鶏ひき肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰             | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま油<br>車糖・かたくり粉・ごま・有塩バター<br>調合油・ホットケーキミックス | こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・はくさい<br>スイートコーン・チンゲンサイ・たまねぎ                                               |
| 28 火 | 米飯 カレーマヨチキン<br>キャベツの中華和え<br>きのこスープ     | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ジャムパン         | 普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰<br>ヨーグルト                       | コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖<br>ごま・ごま油・ホットケーキミックス・薄力粉<br>いちごジャム       | キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布<br>生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ                                                  |
| 29 水 | 豚バラごぼう丼<br>春雨のごま酢和え<br>みそ汁             | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>抹茶のパウンドケーキ      | 普通牛乳・豚もも・ロースハム・麦みそ<br>鶏卵                      | ビスケット・米・車糖・普通はるさめ<br>ごま・じゃがいも・薄力粉・有塩バター                     | たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ・きゅうり<br>にんじん・キャベツ・カットわかめ                                                   |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 501 kcal | 19.4 g | 16.9 g | 253 mg | 1.4 mg | 195 μg | 0.30 mg | 0.40 mg | 23 mg | 3.4 g | 1.7 g |

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。