



令和元年度  
給食ニュース3月号  
すいしょう保育園

11日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- おにぎり
- かき揚げ
- ほうれん草とコーンのお浸し
- 型抜き人参
- 豆腐とわかめのみそ汁
- りんご・いちご



3月の手作りおやつ

1	日	
2	月	おにぎり
3	火	ジャムサンド 
4	水	お好み焼き
5	木	ミルクパン
6	金	ゴマ芋団子
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	五平もち
10	火	あんドーナツ
11	水	蒸しパン
12	木	コッペパン
13	金	カップケーキ
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	ごませんべい
17	火	おはぎ
18	水	スパゲッティ
19	木	たまごサンド
20	金	春分の日
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	サンドおにぎり
24	火	ホットケーキ
25	水	クッキー
26	木	きな粉パン
27	金	フルーツポンチ (非常食用クッキー)
28	土	卒園式
29	日	
30	月	白玉団子
31	火	どら焼き

はなゆりさんと給食をたべています

はなゆりさんが、つぼみたんぽぽさん、ももちゃんと給食を食べています。たくさん話してくれたり、給食の後は一緒に遊んでくれます。



野菜もおいしいよ。頑張っ  
てね!



保育園の給食おいしいね。



■の印の日はクッキングです! はなゆりさんはエフロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

<ひな祭り会>

- 五目ごはん
- お吸い物
- から揚げ
- いちご
- コーン入りお浸し



\*三歳以上児も主食はいりません。

<お別れバイキング>

はなゆりさんのリクエスト献立です。メニューはお楽しみに!



\*三歳以上児も主食はいりません。

食事に関するアンケートのご協力 ありがとうございます

お忙しい中、ご記入ありがとうございました。これからの食育に役立つ意見をたくさんいただきました。集計の結果ができましたら、お知らせしたいと思います。



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

		3月食事献立予定表				おうちのかたへ	
		あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>		みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>		きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	
日	曜	おひるのこんだて		調味料ほか			
2	月	マカロニグラタン シュリアンスープ 焼きのり 果物 焼きのり		鶏肉 牛乳 とろけるチーズ ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 セロリ 玉ねぎ 果物 のり	マカロニ 油 小麦粉 バター	塩 (こしょう) コンソメ
3	火	鶏のから揚げ コーン入りおひたし お吸い物 果物(いちご) 五目ごはん <small>&lt;3歳以上児も主食はいりません&gt;</small>		鶏肉 豆腐 かまぼこ	しょうが ほうれん草 コーン えのきたけ わかめ 果物(いちご)	片栗粉 油	しょうゆ 酒 昆布(だし用) かつお節(だし用) 塩
4	水	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草とちくわの和え物 果物 みそ汁		豚ひき肉 ちくわ	人参 干しいたけ 玉ねぎ こんにやく 小松菜 ほうれん草 もやし コーン 果物	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油	塩 しょうゆ だし汁 酢
5	木	煮魚 小松菜の磯香和え みそけんちん汁 みそ汁		魚 豆腐 みそ	小松菜 もやし のり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく	砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 昆布(だし用) だし汁
6	金	ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー 野菜スープ 焼きのり 果物		鶏卵 ウインナー チーズ	ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ えのきたけ わかめ のり	じゃがいも 油 砂糖	塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ
7	土	野菜たっぷりマーボー 果物		3歳以上児は主食をもってきてください。			
9	月	ビビンバ チンゲン菜とわかめのスープ 果物		豚ひき肉	ぜんまい水煮 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 コーン チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 果物	油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 塩 鶏がらだし
10	火	魚の竜田揚げ 三色ひたし みそ汁 果物		魚 みそ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ わかめ	片栗粉 油 じゃがいも	酒 しょうゆ だし汁
11	水	誕生会メニュー「昔話ランチ」		3歳以上児も主食はいりません。			
12	木	親子煮 和風サラダ ごまふりかけ みそ汁 果物		鶏肉 鶏卵 かつお節	玉ねぎ 人参 干しいたけ しらたき 青菜 鶏卵 ほうれん草 もやし コーン	じゃがいも 車麩 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 だし汁 酢
13	金	豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁 果物		豆腐 豚ひき肉 かつお節 油揚げ みそ	玉ねぎ ひじき キャベツ 人参 小松菜	油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ だし汁
14	土	芋の子汁 果物		3歳以上児は主食をもってきてください。			
16	月	麻婆豆腐 華風和え 果物		豆腐 豚ひき肉 みそ ハム	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ たら ぎゅうり もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	しょうゆ 中華だし 酢
17	火	かき揚げ うどん汁 焼きのり 果物		ちくわ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 小松菜 えのきたけ 長ねぎ のり	じゃがいも 小麦粉(米粉) 油 乾麺	塩 だし汁 みりん しょうゆ
18	水	煮込みおでん 大豆入り肉そぼろ 果物 みそ汁		厚揚げ 練り製品 大豆水煮 豚ひき肉 みそ かつお節	大根 人参 こんにやく 昆布 しょうが 果物	里いも 油 砂糖	しょうゆ みりん 塩 だし汁 酒
19	木	《食育の日》 魚の香草焼き きゅうりのかりかり漬け とう菜のみそ汁 果物		魚 油揚げ みそ	パセリ きゅうり 人参 とう菜 果物	パン粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	塩 カレー粉 しょうゆ 酢 だし汁
21	土	肉団子スープ 果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			
23	月	カレー ツナと大豆のサラダ 果物		豚肉 ツナ 大豆水煮	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン 果物	じゃがいも 油 マヨネーズ	カレールウ ケチャップ 酢 塩
24	火	焼魚 すき昆布の炒り煮 みそかき卵汁 果物		魚 さつま揚げ 鶏卵 みそ	すき昆布 人参 つきこんにやく 干しいたけ キャベツ 青菜	油 砂糖	塩 しょうゆ みりん だし汁
25	水	お別れバイキング		3歳以上児も主食はいりません。			
26	木	鶏肉の照り焼き ツナサラダ なめこ汁 果物		鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ 小松菜	油	しょうゆ みりん 塩 酒 酢 こしょう だし汁
27	金	肉豆腐 もやしの中華和え 果物		豆腐 豚肉	人参 白菜 玉ねぎ 白滝 えのきたけ 小松菜 もやし きゅうり コーン 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	だし汁 しょうゆ みりん 酢
28	土	卒園式					
30	月	はくさいの豆乳シチュー ひじきサラダ ごまふりかけ 果物		鶏肉 豆乳 ツナ	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ほうれん草 ひじき コーン	じゃがいも 油 米粉 マヨネーズ ごま	塩 コンソメ しょうゆ
31	火	八宝菜 金時豆 果物		豚肉 なた 金時豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ 筍 煮 ちんゲン菜 しょうが 果物	油 片栗粉 ごま油 砂糖	塩 (こしょう) しょうゆ 中華だし

「楽しく食べる子どもに」  
「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。  
この指針では、食育の目標として、5つを掲げています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

各園では毎日の給食提供のほか、食にかかわる色々な実践をしています。



「共食」できていますか？  
共食とは「誰かと一緒に食事をすること」です。2～6歳児の保護者に行った調査では、「家族そろって」または「大人の家族の誰か」と食べる子どもが朝食では約74%、夕食では約94%でした※。家族で食事をする時間を作りたいですね。

※平成27年度 乳幼児栄養調査結果(厚生労働省)

～新潟市で食について学ぼう～  
毎月19日は「食育の日」として、旬や地域の食材をとりいれて、食育を意識した給食を提供してきました。  
食に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学べる「食育・花育センター」や、農業体験やアイスクリーム作りなどの食品加工の体験ができる「アクリパーク」があります。  
◆食育・花育センター：中央区清五郎401  
◆新潟市アクリパーク：南区東笠巻新田3044

ひなまつり  
3月3日は桃の節句です。ひな人形とともに飾られる「ひしもち」の3色は、諸説あるようですが、桃の花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があります。  
自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのですね。



★赤字は、すいしよ保育園の追加メニューです。

