

給食室だより

2025年3月

3歳以上

高知聖園マリア園

日曜日	保育園の行事	昼食	午後おやつ	材料
1 土		炊き込みごはん お茶 パナナ	牛乳 クロワッサン	米 鶏肉 油揚げ 人参 ささがきごぼう まいたけ しょうゆ みりん 砂糖 塩 バナナ 牛乳 クロワッサン
3 月	ひなまつり	ひし形三色ずし 照り焼きハンバーグ(卵不使用) ブロッコリーのごまみそドレ すまし汁 パイン(缶)	牛乳 ももゼリー	米 酒 昆布 酢 ゆの酢 砂糖 塩 小松菜 卵 油 のり サケフレーク 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 こしょう しょうゆ みりん ブロッコリー みそ マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) ごま 豆腐 人参 白菜 葱 だし汁 パイン缶 牛乳 ももゼリー
4 火		ごはん 若鶏のオレンジ風味焼き 小松菜の中華和え みそ汁	牛乳 フライドポテト	米 鶏肉 マーメレード しょうゆ 小松菜 人参 胡瓜 塩 砂糖 ごま油 酢 南瓜 玉葱 葱 だし汁 みそ 牛乳 じゃが芋 油
5 水	誕生会	バターロール ツナスパゲッティ 大根サラダ りんご	牛乳 ケーキ	バターロール スパゲッティ キャベツ 人参 ツナ油漬 油 塩 パセリ こしょう 大根 胡瓜 すまき マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) りんご 牛乳 ケーキ
6 木		ごはん 豚肉の柳川 キャベツのおかか和え パナナ	牛乳 パンかりんとう	米 卵 豚肉 ささがきごぼう 人参 さやいんげん 油 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 キャベツ かつお節 ねり梅 バナナ 牛乳 食パン バター ココア
7 金	ばら組遠足	ごはん 親子汁 胡瓜の酢物 パナナ	お茶 ゆかりごはん	米 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 卵 だし汁 砂糖 しょうゆ 塩 胡瓜 すまき ごま 酢 パナナ 牛乳 ゆかり
8 土		ツナ三色丼 お茶 パナナ	牛乳 コッペパン	米 ツナ油漬 しょうゆ 酒 だし汁 人参 砂糖 塩 小松菜 牛乳 バナナ コッペパン
10 月		ごはん 若鶏の塩焼き のり和え トマト	牛乳 プリン	米 鶏肉 みりん 塩 生姜 にんにく 白菜 人参 小松菜 ごま しょうゆ のり トマト 牛乳 プリン
11 火	お別れパーティ	ばら組リクエストメニュー	ヨーグルト	
12 水		ごはん ジャージャーポテト たたき胡瓜 清見オレンジ	牛乳 キャロットライス	米 じゃが芋 油 豚ミンチ にんにく 葱 キャベツ 人参 ひじき みそ しょうゆ 砂糖 胡瓜 塩 酢 ごま油 清見オレンジ 牛乳 玉葱 コンソメ ロースハム
13 木		ごはん 白身魚ピカタ ごまドレサラダ スキムコンスープ	牛乳 焼き芋	米 魚 塩 こしょう 小麦粉 卵 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 ごま マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) 酢 砂糖 しょうゆ コーン スキムミルク コンソメ バター 牛乳 さつま芋
14 金		ごはん 豚汁 ポイルウインナー ほうれん草のおかか和え	牛乳 ゼリー	米 豚肉 大根 人参 里芋 豆腐 だし汁 みそ 葱 ほうれん草 かつお節 しょうゆ ウインナー(皮なし) 牛乳 りんごレモン 砂糖 ジュース アガー
15 土	新入児面接	チキンライス お茶 パナナ		米 玉葱 鶏肉 人参 塩 こしょう ケチャップ 油 バナナ
17 月		ごはん 焼魚 ひじきの白和え 白菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	米 魚 塩 豆腐 ごま みそ 砂糖 ほうれん草 ひじき 人参 しょうゆ 白菜 葱 鶏がらスープの素 茶 牛乳 パン ジャム
18 火		ごはん(少なめ) あんかけうどん かえり佃煮 トマト	牛乳 ふかし芋	米 うどん 豚肉 油揚げ チンゲンサイ 玉葱 人参 えのき茸 油 しょうゆ 塩 みりん 砂糖 片栗粉 だし汁 かえり ごま トマト 茶 牛乳 さつま芋
19 水		ごはん 若鶏唐揚げ(米粉) かぼちゃのサラダ トマト	お茶 ぼたもち	米 鶏肉 しょうゆ 酒 生姜 米粉 油 南瓜 ロースハム 胡瓜 塩 マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) こしょう トマト 茶 ぼたもち
21 金		ごはん ポークカレー しらす和え パナナ	お茶 ヨーグルト ウエハース	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 りんご カレールウ 小松菜 しらす干し ごま しょうゆ パナナ ウエハース 茶 ヨーグルト
22 土	卒園式			
24 月		ごはん 魚の南蛮漬け ふき昆布煮 トマト	牛乳 野菜パンケーキ	米 魚 片栗粉 油 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ 酢 生ふき昆布 油揚げ だし汁 トマト 牛乳 ホットケーキミックス ほうれん草 南瓜
25 火		ごはん 魚照り焼き 含め煮 トマト	お茶 ヨーグルト ビスケット	米 魚 砂糖 しょうゆ みりん 大根 人参 さやいんげん 厚揚げ だし汁 塩 トマト 茶 ヨーグルト ビスケット
26 水		ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ひじきの和え物 みかん缶	牛乳 芋あられ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 油 塩 こしょう コンソメ オイスターソース ひじき 砂糖 しょうゆ 小松菜 ごま ごま油 みかん缶 牛乳 さつま芋
27 木		コッペパン チキンマカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え りんご	お茶 大豆ごはん	コッペパン マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 塩 こしょう バター 小麦粉 スキムミルク パセリ チーズ ブロッコリー しょうゆ ごま油 かつお節 りんご 茶 米 塩 昆布 ツナ油漬 大豆
28 金		ごはん 魚唐揚げ かき卵スープ きゅうりとトマトの和風サラダ	牛乳 焼きそば	米 魚 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉 油 トマト 胡瓜 わかめ ごま油 卵 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 牛乳 中華めん 豚肉 チンゲンサイ ウスターソース かつお節 のり
29 土		中華風おこわ お茶 パナナ	牛乳 ミルクパン	米 もち米 豚ミンチ 桜えび 椎茸 人参 葱 しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 鶏肉 油 バナナ 牛乳 ミルクパン
31 月		ごはん 麻婆豆腐 フルーツ和え トマト	牛乳 菓子 パナナ	米 豆腐 豚ミンチ 人参 にんにく 生姜 葱 油 塩 みそ 酒 鶏がらスープの素 しょうゆ 片栗粉 キャベツ 胡瓜 みかん缶 砂糖 酢 トマト 茶 バナナ 牛乳 菓子

※都合により献立を変更することがあります。

「食べることは、生きること」

4月に入園・進級してから1年が経とうとしています。3月は1年間の締めくくりの月です。
おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎となります。
1年間でお子さんができたことや気づいたことを振り返ってみましょう。

楽しく、思いきり遊び、おなかを空かせて食事の時間を迎えられていますか？



保護者やお友達等、誰かと一緒に楽しみながら食事ができましたか？



菜園活動や街路市でのお買い物体験や、普段の食事を通して、食べものが口に入るまでにたくさんの人が関わっていることを知りましたか？



食事の準備や片付けなどのお手伝いができましたか？



食事は、いろいろな生き物のいのちをいただくことであり、食べられるように準備してくれる人たちがいます。感謝の気持ちを込めて「いただきます」・「ごちそうさまでした」を言えていますか？

