

# 給食だより

2023年 3月  
あけぼのこども園



～感謝して食べよう～

みなさんがごはんを食べるためには、農家・漁師・畜産業の人など、たくさんの人たちの働きや協力が欠かせません。様々な人たちに支えられて食事ができていることを知り、それぞれの人の思いや大変さを理解し、感謝していただきましょう。



3月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	水	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜	お菓子 ジャムカップケーキ
2	木	マーボー豆腐 ギョーザ フロッコリーサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
3	金	かしこ照り焼き ひじき煮 春雨マヨサラダ	お菓子 ひしもち風ケーキ
4	土	かにたまスープ ちくわ磯辺揚げ ごぼうサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト お菓子
5	日	休日	
6	月	たらマヨ焼き 大根とほろ煮 小松菜なめたけ和え フルーツ	フルーチェ お菓子
7	火	肉豆腐 もやしとさしみとえ つけ野菜	お菓子 かぼちゃクッキー
8	水	きのこカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
9	木	小松菜シューマイ 切干大根煮 ほうれん草ごま和え	フルーチェ お菓子
10	金	赤魚煮付け きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ	お菓子 バタースティック
11	土	いもっこ汁 チーズはんぺんフライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
12	日	休日	
13	月	和風おろしハンバーグ ひとロスパ フロッコリーおかか和え	お菓子 豆腐ドーナツ
14	火	コーンシチュー チキンナゲット キャベツナサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
15	水	さんまみりん焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子 ぶどうゼリー
16	木	お別れお誕生会 ひなまつりごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ	...
17	金	すき焼き風煮 アジフライ れんこんサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
18	土	しょうが焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草かぼちゃ和え	フルーチェ お菓子
19	日	休日	
20	月	さつまい ーエビシューマイ もやしツナ和え おかかふりかけ フルーツ	お菓子 お菓子
21	火	祝日・春分の日	
22	水	骨ごとさんま煮 春雨ひき肉炒め 小松菜ごま和え フルーツ	お菓子 スイートポテト
23	木	鶏からあげ もやしたらこ炒め ほうれん草おかか和え	フルーチェ お菓子
24	金	鮭みそ焼き 和風ひとロスパ フロッコリーサラダ フルーツ	お菓子 きなこトースト
25	土	肉団子スープ エビカツ コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
26	日	休日	
27	月	チキンカツ 人参の子和え 小松菜ごま和え	フルーチェ お菓子
28	火	豚汁 春巻き もやしハム和え しらすふりかけ フルーツ	お菓子 アメリカンドック
29	水	焼き魚(ホッケ) きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
30	木	せんべい汁 肉シューマイ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
31	金	豆腐ナゲット ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え	お菓子 クリームサンドパン

## 《 乾物 を食事に取り入れよう 》

### ☆乾物の利点

価格が安定 長期保存が可能 収納しやすい

安定 長いこと大丈夫 収納しやすい

### ☆乾物の栄養

**鉄分補給**  
(ひじきなど)  
酸素を全身に供給して貧血を予防

**食物繊維補給**  
(わかめ・寒天など)  
腸内環境を改善して便秘を予防

**カルシウム補給**  
(干しえび・ごまなど)  
丈夫な骨や歯を作る

**ビタミンD**  
(干しいたけなど)  
カルシウムの吸収促進

## おやつご紹介

**くまさん スコーン** **鬼のパンツ シフォンケーキ**

2月 節分

☆今月の行事食は、  
・3日おやつ ひしもち風ケーキ  
・16日給食 ひなまつりごはん です♪

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

