

令和5年3月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	水	ごはん 牛乳	みそおでん いわし梅煮 浅漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ いわし梅煮 塩こんぶ	米 さとう さといも	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな
2	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き キャロットスープ コーンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	米 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり
3	金	ごはん 牛乳	散らし寿司 さわら西京焼き うしお汁 オレンジ	牛乳 さわら西京漬け あさり 豆腐 かまぼこ	米	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ とうもろこし えだまめ はくさい みつば えのきたけ オレンジ
6	月	ごはん 牛乳	さんまみぞれ煮 豚汁 青菜和え	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 油揚げ みそ	米 さといも	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根菜
7	火	ごはん 牛乳	ささみカツ のっぺい汁 しそひじき和え ミニゼリー紫の野菜	牛乳 かつお節 ポテトとお米のささみカツ 豆腐 ひじき	米 揚げ油 さといも かたくり粉 ゼリー	広島菜 京菜 大根菜 とうもろこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 りんご ぶどう
8	水	黒糖パン 牛乳	オムレツ ブラウンシチュー グリーンサラダ	牛乳 ブレーンオムレツ 豚肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ
9	木	ごはん 牛乳	ピピンパ わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃
13	月	白玉うどん 牛乳	五目あんかけ ごぼう入りつくね ゆかり和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね	白玉うどん かたくり粉	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉
14	火	ごはん 牛乳	春巻き 華風スープ ナムル	牛乳 春巻き 豚肉 かまぼこ	米 揚げ油 さとう ごま油	たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり
15	水	ごはん 牛乳	カレーライス ポイルウインナー フレンチサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレールウ サラダ油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン りんご
16	木	ごはん 牛乳	白身魚みそ漬け焼き 吉野汁 ごま和え お祝いケーキ	牛乳 シルバー味噌漬け 鶏肉	米 さといも さとう かたくり粉 ごま お祝いケーキ	こんにやく にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな
20	月	ごはん 菜めし 牛乳	白身魚フライ 豆腐のすまし汁 お浸し ミニゼリーマスカット	牛乳 カレイ米パン粉フライ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう ゼリー	だいこん えのきたけ みつば はくさい キャベツ ほうれんそう ぶどう 広島菜 京菜 大根菜
22	水	ごはん 牛乳	さば味噌煮 けんちん汁 磯和え	牛乳 さば味噌煮 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな
23	木	米粉入りパン 牛乳	焼きそば しゅうまい 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークしゅうまい 豆乳	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

1年間をふり返いましょう

この1年間で子どもたちは体も心も成長したと思います。毎日くり返される「食生活」から、子どもたちの成長をふり返ってみましょう。

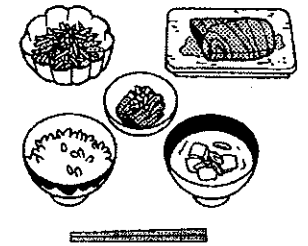
しょくいく ふりかえり ちえっく

できるように なったら はなに いろを ぬりましょう

しっかりと てあらいが できたかな	しょくじの あいさつは できたかな	きちんと すわって たべたかな	すききらいを しないで のこさずに たべたかな	ともだちと たのしく たべたかな

正しい配膳を身につけよう

左手にごはん茶わんを持ち、右手にはしを持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。毎日くり返すことにより、身につきます。



3月3日 ひな祭り

ひな祭りは、女の子の健康と成長を祝う行事です。ひな人形を飾ったり、桃の花やしもちを供えたりしてお祝いをします。

その行事食として伝えられているのが、ひなあられなどのひな菓子や、ちらしずし、はまぐりのうしお汁です。はまぐりは、貝殻が対になっていて同じ形が二つとないため、ぴったりの相手を見つけたいという良縁を望む願いが込められています。

子どもの将来の幸せを願って、ひな祭りの行事食をみんなで食べましょう。

