



# 3月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和7年2月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
3月 1日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ  牛乳 せんべい
	☆肉味噌スパゲッティ ☆玉葱とわかめのスープ (0~2歳児) ☆青のりポテト ☆バナナ ☆牛乳	スパゲッティ・鶏ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・生姜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 じゃが芋・塩・青のり バナナ 牛乳
3月 3日 (月) 雛ひなまつり	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆いちごのホットケーキ	牛乳 りんご・バナナ  牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・フォローアップミルク・砂糖・バター・生クリーム・砂糖・いちご
	☆ごはん ☆豆腐とチンゲン菜のすまし汁 ☆鶏肉ごま焼き ☆キャベツコーン和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 木綿豆腐・チンゲン菜・醤油・塩・かつお節・昆布 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・米粉・すりごま・いりごま・油 キャベツ・ホールコーン・醤油 オレンジ 牛乳
★3月 4日 (火)  ★3月 18日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ  牛乳 ビスケット
	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・ごぼう・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 さつま芋・砂糖・醤油 バナナ 牛乳
3月 5日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ  牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆じゃが芋と白菜の味噌汁 ☆さばの味噌煮 ☆スティック野菜 ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 じゃが芋・白菜・味噌・煮干し さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 胡瓜・味噌・マヨネーズ りんご・オレンジ 牛乳
★3月 6日 (木) 誕生会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・オレンジ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマフィン	牛乳 りんご・オレンジ  牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・きな粉・砂糖・卵・フォローアップミルク・バター
	☆ごはん ☆人参とコーンのスープ (0~2歳児) ☆チキンカレー ☆もやしのナムル ☆とけないアイス ☆牛乳	米 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・じゃが芋・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 もやし・ほうれん草・醤油・ごま油 とけないアイス 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★3月 7日 (金)  3月 21日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 オレンジ  牛乳 米・味噌・みりん
	☆ロールパン ☆玉葱とコーンのスープ ☆ハンバーグ ☆人参甘煮 ☆パイ缶 ☆牛乳	ロールパン 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 人参・砂糖・塩 パイ缶 牛乳
3月 8日 (土)  3月 22日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ  牛乳 ビスケット
	☆醤油ラーメン ☆チンゲン菜ツナ和え ☆オレンジ ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・ほうれん草・醤油・塩・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 チンゲン菜・ツナフレーク・醤油 オレンジ 牛乳
★3月 10日 (月)  3月 24日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 りんご・バナナ  ヨーグルト 鉄強化菓子
	☆わかめごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆ブロッコリー生姜和え ☆オレンジ ☆牛乳	米・わかめ・塩 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ひれ肉・塩・薄力粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース ブロッコリー・生姜・醤油 オレンジ 牛乳
★3月 11日 (火)  3月 25日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ  牛乳 せんべい
	☆ふりかけごはん ☆人参とえのきの味噌汁 ☆かれのいの変り揚げ ☆胡瓜とわかめの酢の物 ☆パイ ☆牛乳	ふりかけ・米 人参・えのき・味噌・煮干し かれい・塩・卵・薄力粉・片栗粉・パセリ・ほしひじき・油 胡瓜・わかめ・酢・醤油・砂糖・塩 パイ 牛乳
3月 12日 (水)  3月 26日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆クラッカー	牛乳 オレンジ  麦茶 鉄強化チーズ クラッカー
	☆ごはん ☆さつま芋と長葱の味噌汁 ☆豆腐のツナ揚げ ☆キャベツのソテー ☆バナナ ☆牛乳	米 さつま芋・長葱・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・人参・油・ほしひじき・パン粉・塩・ケチャップ キャベツ・油・塩 バナナ 牛乳
★3月 13日 (木)  3月 27日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・オレンジ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 りんご・オレンジ  牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・いちごジャム
	☆味噌ラーメン ☆ブロッコリーおかか和え ☆パイ缶 ☆牛乳	中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールコーン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・かつお節・醤油 パイ缶 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
3月 14日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆豆パン	牛乳 バナナ 牛乳 豆パン
3月 28日 (金)	☆ごはん ☆切り干し大根とわかめの味噌汁 ☆チンジャオロース ☆白菜のお浸し ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 切り干し大根・わかめ・味噌・煮干し 豚ももスライス・生姜・醤油・砂糖・酒・油・たけのこ水煮・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉・ごま油 白菜・かつお節・醤油 りんご・オレンジ 牛乳
3月 15日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 せんべい
3月 29日 (土)	☆かしわうどん ☆甘酢白菜 ☆オレンジ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 白菜・酢・砂糖・塩 オレンジ 牛乳
★3月 17日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・フォローアップミルク・砂糖・バター
	☆ごはん ☆豆腐とチンゲン菜のすまし汁 ☆鶏肉ごま焼き ☆キャベツコーン和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 木綿豆腐・チンゲン菜・醤油・塩・かつお節・昆布 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・米粉・すりごま・いりごま・油 キャベツ・ホールコーン・醤油 オレンジ 牛乳
★3月 19日 (水) 3学期修了式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆じゃが芋と白菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆スティック野菜 ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 じゃが芋・白菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 胡瓜・味噌・マヨネーズ りんご・オレンジ 牛乳
3月 31日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆ほうれん草と玉葱のスープ ☆鶏肉のコーンフ레이크焼き ☆ごま人参 ☆オレンジ ☆牛乳	米 ほうれん草・玉葱・醤油・塩・かつお節 鶏もも肉・マヨネーズ・酒・醤油・コーンフ레이크 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま オレンジ 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

## 春彼岸のぼたもち

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えします。春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。今年の春分の日は、3月20日(木)です。



# 食のウォッチング

## 一緒に食事を楽しんでいますか？～共食のいいところ～

共食は「きょうしょく」と読み、家族や友人、親戚など、親しい誰かと同じ食べ物や飲み物を共に飲食することです。一人きりで食事をするをさす孤食の反意語になります。

共食は、食を通して豊かな人間性や健康な心身を育てるために大切です。

### <共食のメリット>

#### ① コミュニケーションの活性化

一緒に食事することで、食事そのものが美味しく感じられるだけでなく、目の前にいる相手との会話にもつながります。

#### ② 知識が増える

料理に使われている食材や料理のレシピ、味などについて、話題を共有することで関心が広がり、知識も増えます。

#### ③ マナーが身に付く

作法やマナーは、身内の人や大人との食事で教えてもらうことで徐々に身に付けることができます。

#### ⑤ 栄養バランスがよくなる

一人で食べるよりも数人で食べる方が、栄養面を考えたり、メニューが豊富になったりするといわれています。

家族や友人と一緒に食事をする機会をぜひつくりましょう♪



**3月3日はひなまつり**



3月3日は、ひなまつり。ひなまつりには、雛人形を飾って、白酒やひしもち、ひなあられなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る風習があります。ひしもちやひなあられの3色は、緑は「新しい芽」、白は「雪」、桃色は「桃の花」を表しています。

下から緑・白・桃色なのは、「雪の下から新芽が芽吹き、上には桃の花が咲いている」という春の訪れを表しているという説があります。

家族の健康や幸せを願いながら、春の訪れをお祝いしましょう。

## ～1年を振り返って～

食べることは、生きるための基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

毎日の食事は大切な食育の一つです。本園では食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、基本的な生活習慣を身に付けることや、給食に旬の野菜や果物を取り入れ、子どもたちが興味・関心をもって、日常の食事を大切に、おいしく、楽しく、しっかりと食べることができるよう努めてきました。

この一年間のお子さんのご家庭での様子や成長は、いかがでしたか。子どもたちの健やかな成長を願い、今後ともご家庭との連携を図りつつ食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。

