



# 令和5年 3月 つばき保育園 給食だより



日	曜日	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	夕方のおやつ
1	水	野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの甘酢あん キャベツのサラダ オレンジ	玄米茶 カル次郎	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー
2	木	オレンジジュース	ご飯 みそ汁 カレイの香味ソースがけ さつまいもサラダ 梅ゼリー	ほうじ茶 磯風味ポテト	せん茶 ハーベストセサミ
3	金	ブドウジュース	ちらし寿司 清汁 かぶと豆腐のそぼろあん 苺	カルピス 桃ミルクプリン	玄米茶 かぶきあげ
4	土	紫の野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 春雨の酢の物 オレンジ	玄米茶 ハーベストセサミ	ほうじ茶 ミニどら焼き
6	月	豆乳	ご飯 みそ汁 さわらのゴママヨネーズ焼き ちしやなます(山口県) 青りんごゼリー	ほうじ茶 南瓜とバナナのスイートボール	せん茶 カル次郎
7	火	豆乳ココア	ご飯 みそ汁 鶏のやわらか煮 コールスローサラダ ピーチゼリー	せん茶 おとうふケーキ	玄米茶 カルシウムウエハース
8	水	飲むヨーグルト	具だくさんうどん ブロッコリーのサラダ バナナ	玄米茶 ハートのジャムサンド	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー
9	木	牛乳	納豆ご飯 みそ汁 手作りチーズハンバーグ チーズ入り南瓜サラダ ぶどうゼリー	オレンジジュース プアマンケーキ	せん茶 ハーベストセサミ
10	金	グレープフルーツ ジュース	ご飯 スープ 鶏チャプチェ ほうれん草のサラダ りんごの甘煮	せん茶 小松菜チーズ炒飯	玄米茶 かぶきあげ
11	土	豆乳バナナ	ご飯 清汁 肉の甘味噌炒め カリフラワーのサラダ バナナ	玄米茶 サラダせんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き
13	月	フルーツミックス ジュース	ご飯 みそ汁 カレイの梅焼き 南瓜サラダ みかんヨーグルト	ほうじ茶 ハリハリおにぎり	せん茶 カル次郎
14	火	りんごジュース	挽肉カレーライス スープ 菜の花サラダ バインゼリー	せん茶 納豆入りお好み焼き	玄米茶 カルシウムウエハース
15	水	野菜ジュース	ほうれん草のロールパン 春野菜のポトフ ポテトサラダ バナナ	玄米茶 カル次郎	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー
16	木	オレンジジュース	焼きそば スープ マセドアンサラダ ブルーベリーヨーグルト	ほうじ茶 磯風味ポテト	せん茶 ハーベストセサミ
17	金	ブドウジュース	鮭レタス炒飯 スープ かぶサラダ オレンジ	せん茶 おとうふケーキ	玄米茶 かぶきあげ
18	土	紫の野菜ジュース	ご飯 みそ汁 あこうだいの煮付け 二色和え オレンジ	玄米茶 ハーベストセサミ	ほうじ茶 ミニどら焼き
20	月	豆乳	納豆ご飯 みそ汁 鶏の磯辺焼き ひじきの白和え 杏ゼリー	ほうじ茶 南瓜とバナナのスイートボール	せん茶 カル次郎
22	水	飲むヨーグルト	ご飯 スープ 鶏肉と白菜のシチュー ポテトサラダ 青りんごゼリー	玄米茶 ハートのジャムサンド	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー
23	木	牛乳	チキンカレーライス スープ 切干大根のサラダ りんごの甘煮	ほうじ茶 プアマンケーキ	せん茶 ハーベストセサミ
24	金	グレープフルーツ ジュース	肉味噌スパゲティ スープ 春雨サラダ バナナ	せん茶 小松菜チーズ炒飯	玄米茶 かぶきあげ
25	土	豆乳バナナ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ オレンジ	玄米茶 サラダせんべい	ほうじ茶 ミニどら焼き
27	月	フルーツミックス ジュース	ご飯 みそ汁 あこうだいの煮付け いんげんの和えもの 苺ゼリー	ほうじ茶 ハリハリおにぎり	せん茶 カル次郎
28	火	りんごジュース	コーンご飯 みそ汁 鶏のおろし煮 南瓜サラダ ブルーベリーゼリー	せん茶 納豆入りお好み焼き	玄米茶 カルシウムウエハース
29	水	野菜ジュース	サンドウィッチ スープ ほうれん草の和風和え 苺ヨーグルト	玄米茶 カル次郎	ほうじ茶 カルシウムプチクッキー
30	木	オレンジジュース	炊き込みご飯 清汁 鮭の塩焼き 大根サラダ マスカットゼリー	ほうじ茶 磯風味ポテト	せん茶 ハーベストセサミ
31	金	ブドウジュース	豚丼 にゅうめん(奈良県) カリフラワーのポン酢和え バナナ	カルピス お楽しみフルーツポンチ	玄米茶 かぶきあげ

今月の平均給与栄養量 エネルギー425kcal タンパク質15.8g 脂質10.2g ※午前のおやつ、給食、午後のおやつ平均です。夕方のおやつは含みません。

## 【今月の行事食】



注:食材料納入の関係により献立は変更することがあります。予めご了承下さい。

3日(金) ひな祭り献立

6日(月) 47都道府県ご当地献立①「山口県のちしやなます」

9日(木)給食とおやつ:こあら組リクエストメニュー①

30日(木)こあら組リクエストメニュー②

31日(金)47都道府県ご当地献立②「奈良県のにゅうめん」、こあら組リクエスト③

お楽しみフルーツポンチ(こあら組)こあら組のおともだちでおやつにオリジナルフルーツポンチを作ります(感染症流行状況によっては変更中止致します)

先日、こあら組のおともだちに給食で食べたいもののリクエストを聞く為、給食で使用している三つ切り皿の絵を描いた画用紙を持っていき「ここに絵を描いて教えてね」と伝えました。

するとたくさんの食べ物の名前がおともだちの口から出てきました。描き終わった絵を指さして一生懸命に説明してくれました。「食べたいものを食べたいと伝えることができる」というのは大きな成長です。こあら組のおともだちはこんなにも大きくなったのだと感動してしまいました。せっかくたくさんの食べたい食べ物の名前が出てきたので一回を予定していたこあら組リクエストメニューは三回に分けて全部実施したいと思います!お給食の先生たちは最後まで美味しいお給食を食べてもらえるよう頑張りますね!楽しみにしてください♪

## こあら組のおともだちから聞いた食べたいメニュー一覧

- ★納豆ご飯
- ★白いご飯
- ★みそ汁
- ★チーズが入ったお野菜
- ★バナナ
- ★苺
- ★りんご
- ★ぶどう
- ★ハートのハンバーグ(バレンタインで出したハンバーグ)
- ★豚肉
- ★お魚
- ★鮭
- ★そうめん
- ★お肉
- ★オレンジジュース
- ★白菜