

[3 月 献立表]

2025年 3月 0:通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月 3日	五目ちらし寿司	○	和風サラダ(和風ドレ) 梅麸のすまし汁 紅白いちごゼリー	鶏肉、油揚げ、さけ、卵、きざみのり、牛乳、豆腐、わかめ、コーヒーミルク	精白米、砂糖、和風ドレッシング、生麸、いちごゼリー	干し椎茸、たけのこ、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん	426 kcal 16.5 g 12.4 g
4月 4日	米粉入りパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ(コールスロードレ) 果物(バナナ)	牛乳、豚肉、大豆	米粉入りパン、油、じゃがいも、コールスロードレッシング	にんにく、玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バナナ、レモン	447 kcal 16.0 g 18.0 g
5月 5日	お弁当						
6月 6日	トマトクリームスパゲッティ	○	グリーンサラダ(イタリアンドレ) マスカットゼリー	ベーコン、生クリーム、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、こまつな、マスカットゼリー	482 kcal 16.0 g 22.0 g
7月 7日	カレーライス	ジヨア	ハムサラダ(フレンチドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、乳酸菌飲料、ロースハム	精白米、油、じゃがいも、フレンチドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、オレンジ	414 kcal 13.0 g 10.0 g
10月 10日	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 大根サラダ(青じそドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、青じそドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	445 kcal 17.0 g 18.0 g
11月 11日	田舎うどん	○	野菜のかき揚げ キャベツと枝豆のサラダ(香味玉葱ドレ) ストロベリーヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、ヨーグルト	うどん、油、砂糖、香味玉葱ドレッシング	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、野菜かき揚げ、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、いちご	428 kcal 18.0 g 19.0 g
12月 12日	お弁当						
13月 13日	ケバブ風サンド	○	A B C ミネストローネ 果物(りんご)	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ベーコン	ピタパン、油、じゃがいも、サウザンアイランドドレッシング、マカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、りんご	429 kcal 21.0 g 20.0 g
14月 14日	ビビンバ	○	わかめスープ はちみつレモンゼリー	豚肉、鶏肉、甜麺醤、味噌、卵、牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、はちみつレモンゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、えのきだけ、ねぎ	462 kcal 16.0 g 16.0 g

☆3月3日は桃の節句☆



ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。桃の節句と言われるのは、旧暦の3月3日が、ちょうど桃の花が咲く時期に重なっていたためです。桃の節句では、ひな人形を飾り、ひし餅やはまぐりのお吸い物、ひなあられやちらし寿司などをいただく風習があります。会食室では、五目ちらし寿司を提供します。



「食育」チェックシート

- 1.会食の前に手をきれいに洗えた
- 2.会食当番の身支度をきちんとできた
- 3.食事のあいさつを心を込めて言えた
- 4.食器を正しく並べることができた
- 5.お箸を正しく持ち、上手に使うことができた
- 6.よくかんで味わって食べることができた



ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



卒業