

# 3月

## しょくじだよ!



こんにちは、きゅうしょくです。

### 鬼ランチ



今年も個性的な鬼がたくさんできました。みんなとても楽しそうでした。



### だしを知ろう!



だしを知ろう!ということで、幼児クラスでかつお節でだしをとって、豚汁を作りました。廊下にいる子どもたちも「いいにおいだねー!」と、のぞきにきました。かつお節はふりかけにいただきました。



### ふじぐみ リクエストメニュー

ふじぐみに卒園の思い出に給食の献立をリクエストしてもらいました。2月に引き続き、3月のメニューに入れていきます。

13日 がっきチーム おうた にいな はるき りりい  
17日 りんごチーム つづみ けんご るい てん  
31日 おとめチーム ちえこ たまえ さつき

当日は園内放送で自分たちが考えたメニューを全園児にアピールします。

### ふじぐみリクエスト 人気ナンバーワンメニュー 「納豆サラダ」

にんじん	1/3本
きゅうり	1本
ひきわり納豆	3P
ツナ缶	1~2缶
ベビーチーズ	4個
酢	小さじ1
醤油	小さじ1

- ① にんじんをせん切りにして蒸す(レンジで加熱しても可)
- ② きゅうりもせん切りにする
- ③ チーズは細かい角切りにする
- ④ 酢と醤油と納豆のタレを混ぜ合わせておく
- ⑤ 材料をすべて和える

子どもも大人もみんなでやってみよう!

先月に引き続き「**集中して楽しく食べよう**」





令和7年度3月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
2	月	牛乳		米飯 きんぴらごぼうの卵焼き ちくわとキャベツの和え物 炒り豆腐 パナナ	きなこケーキ
3	火	野菜&フルーツ ジュース		<b>ひなまつりランチ</b>	<b>ひなまつりおやつ</b>
4	水	アジドミルク		米飯 和風ミートローフ もやし中華風和え物 大根のスープ オレンジ	ブラウニース 牛乳
5	木			<b>お別れ遠足</b>	
6	金	ヤクルト		<b>卒園お祝いランチ</b>	<b>おたのしみおやつ</b>
7	土			土曜給食	菓子
9	月	牛乳		米飯 いわしバーグ ごぼうときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	3月おたんじょうケーキ 菓子
10	火	野菜&フルーツ ジュース		米飯 ウィンナーとチーズの包み揚げ キャベツのツナサラダ 豚もやしスープ パナナ	シュガーラスク ジョア
11	水	アジドミルク		親子そぼろ丼 しめじのポテトサラダ 肉団子のスープ 甘夏みかん缶	栄養蒸しパン 牛乳
12	木	りんごジュース		米飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしサラダ わかめのみそ汁 オレンジ	自家製黄桃ヨーグルト
13	金	ヤクルト		<b>ふじぐみリクエストメニュー&lt;がっきチーム&gt;</b>	色ゼリー
14	土			土曜給食	菓子
16	月	野菜&フルーツ ジュース		米飯 コーンコロッケ ナムル 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	海苔胡麻クッキー 牛乳
17	火	ヤクルト	出前クッキング ふじ	<b>ふじぐみリクエストメニュー&lt;りんごチーム&gt;</b>	自家製マシュマロヨーグルト
18	水	牛乳		<彼岸>ぼたもち もやしのごま酢和え けんちん風みそ汁 パナナ	マドレーヌ ジョア
19	木	アジドミルク		<b>おたのしみ弁当</b>	麩のラスク
21	土			<b>卒園式</b>	
23	月	野菜&フルーツ ジュース		米飯 鉄ふりかけ 魚フライミックスソース ひじきのごま和え 切り干し大根のみそ汁 チーズ	ひとくちスコーン ジョア
24	火	アジドミルク		米飯 鶏肉の味噌漬け焼き かぼちゃのごまマヨネーズ和え オニオンスープ りんご	いちごババロア
25	水	牛乳		けんちんうどん じゃがちくサラダ パナナ	わかめおにぎり
26	木	ヤクルト		三色どんぶり いんげんとハムのおかか和え 大根のみそ汁 甘夏みかん缶	キャロットケーキ
27	金	りんごジュース		米飯 厚揚げのみそチーズ焼き 切り干し大根のゴマダレサラダ さつまいものほっこりコンソメスープ オレンジ	自家製みかんヨーグルト
28	土			土曜給食	菓子
30	月	野菜&フルーツ ジュース		ひじき入りドライカレー マカロニサラダ ミニゼリー	菓子
31	火	アジドミルク		<b>ふじぐみリクエストメニュー&lt;おとめチーム&gt;</b>	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	562	20.1	18.2	234	2.2	161	0.3	0.29	23	4.8	1.9
目標量	574	23	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	98	87	114	90	96	72	136	81	128	133	119
3才未満児	476	16.2	14.6	236	1.8	133	0.24	0.26	19	3.9	1.5
目標量	464	18.6	12.9	214	2	189	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	103	87	113	110	90	70	120	93	106	118	107

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

### 出前クッキング



3月17日はふじぐみさんにとって最後の出前クッキングです。

入園してから何枚のホットケーキを食べたでしょうか。おかわりもお手伝いもたくさんしてくれました。これからもいっぱい食べて大きくなってね！

### おたのしみ弁当 19日(木)

毎月おたのしみ弁当の日があります。給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぼぼはいりません)