

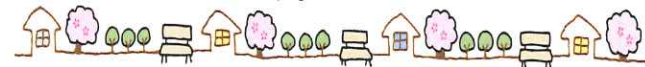
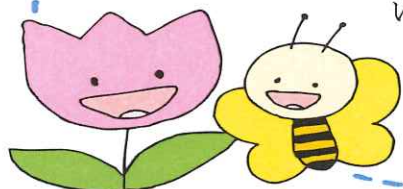
3月 給食だより

目標 一年を振り返ろう

今年度も早いもので最後の月となりました。あと一か月もすると、ぞう組さんは小学生に。きりん、ぱんだ、うさぎ、りす、ひよこ組さんはひとつずつお兄さん、お姉さんになりますね。子供達は一年で目ざましく成長するものだと思えて感じます。そして、4月に比べると食べる量も増え、心も体もずいぶん大きくなりました。

朝、靴を履きかえ、給食室に「おはようございます！」と笑顔いっぱい大きな声が聞こえると、「さあ、今日もおいしい給食を作ろう！」と気合が入ります。そして、おいしそうに給食を食べている子供たちの顔を想像しながら調理するのが楽しみです。

それぞれのご家庭の食卓にはかなわないかもしれませんが、思い出の味を目指したいと思います。そして、“食べられた達成感”と“食べる楽しさ”を感じながら一つずつ進級できるようにと願いを込めて給食作りに励みたいと思っています。



新型コロナウイルスの対応により
月末配布予定の給食だよりが遅くなり申し訳ありません。

♥カルピスでひな祭り♥

今年もカルピス（株）様より子どもたちの心と体の健やかな成長を願ってカルピスを頂きました。3日のおやつに白酒に見立て、おいしいおやつと一緒に頂きます。又、ひな祭りちらしのご飯は、ぞう組さんのリクエスト、狸おにぎりの味にしました。

お知らせ

お弁当の日
2日（月）

お誕生会
17日（火）

お別れ会
24日（火）

※4月の給食だよりは
4月6日の入園・進級式に
持ち帰りとなります

リクエスト献立

今月もぞう組さんのリクエストメニューをできる限り献立に取り入れました。いつも元気いっぱいでおかわりも喜んで食べてくれるぞう組さん。思い出に残る給食になれば嬉しいです。また、進級児さんにもモリモリ食べてもらえるよう、給食を提供していきたいと思っています。

献立表の赤字の箇所がぞう組さん
からのリクエスト献立です。



こんだてひょう



R元年度
相愛保育園

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロ リー
月	16	ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ みそ汁 F	米/鶏肉/ひじき・ちくわ・きゅうり・人参・大豆/えのき さつま芋・玉葱・豆腐・カットわかめ・ねぎ/みかん		636
火	3	ひな祭りちらし ピザハンバーグ 花麩のすまし汁 F	米・揚げ玉・卵・人参・グリーンピース/合挽肉・玉葱・卵 パプリカ・ピーマン・チーズ/花麩・小松菜・玉葱・えのき/ オレンジ	カルピス	574
水	4 18	ご飯 チキンナゲット スパサラ シチュー F	米/チキンナゲット/スパゲティ・きゅうり・人参・ハム/ベーコン じゃが芋・人参・玉葱・コーン缶・グリーンピース/りんご	揚げたこ焼き	604
木	5 19	ご飯 鮭のみそマヨ和え 和え物 ニラ玉スープ F	米/鮭/キャベツ・人参・小松菜・ごま・かつお節/ニラ・玉葱 しめじ・カットわかめ・卵/バナナ	フルーチェ ドーナツ	527
金	6	ご飯 千草焼き キャベツのツナサラダ すまし汁 F	ご飯/卵・干椎茸・かにかま・いんげん/キャベツ・きゅうり 人参・コーン缶・ツナ/大根・玉葱・ねぎ・かまぼこ・豆腐/ りんご		572
月	9 23	ご飯 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト みそ汁 F	高野豆腐・人参・卵・グリーンピース/じゃが芋・人参・キャベツ 玉葱・ベーコン/小松菜・えのき・かぼちゃ・油揚げ/ オレンジ		594
火	10 31	しょうゆラーメン 添え野菜 揚げ餃子 揚げ焼売 F	中華麺・卵・豚肉・もやし・人参・キャベツ・コーン缶 青梗菜/ブロッコリー/餃子/焼売/みかん	おにぎり	588
水	11 25	ご飯 牛肉のカレー炒め 大根サラダ すまし汁 F	米/牛肉・人参・玉葱・ピーマン・蓮根・ごま/大根・きゅうり かにかま/じゃが芋・人参・法蓮草・豆腐・油揚げ/りんご		553
木	12 26	ご飯 唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 F	鶏肉・にんにく・生姜/マカロニ・きゅうり・人参・ハム・牛乳/ 豆腐・しめじ・大根・ねぎ・油揚げ/バナナ	りんごケーキ 蒸しちくわ	607
金	13 27	ご飯 白身魚フライ 中華和え かにかまスープ F	米/白身魚/キャベツ・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま/玉葱 かにかま・コーン缶・カットわかめ・ニラ/オレンジ		542
誕生日会	17日 (火)	～リクエストランチ～ 牛丼 漬物添え 野菜たっぷりみそ汁 ヤクルト	米・牛肉・竹輪・糸こんにゃく・玉葱・ねぎ・人参/漬物/ ごぼう・人参・大根・白菜・しめじ・小松菜・豆腐/ヤクルト	お楽しみ	-
お別れ会	24日 (火)	ウインナーカレー F盛り合わせ ヨーグルト	米・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・かぼちゃ・コーン缶 ウインナー/りんご・バナナ /ソフール	カステラケーキ	-

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおや欄に記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標（副食・おやつ・米飯を含む）です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal



白ご飯

保育園の給食の主食は行事食以外は乳児のおにぎり、幼児のご飯、ともに白ご飯です。

以前は乳児組の主食はふりかけ等の味をつけて提供していましたが、今は白ご飯です。はじめは味がついていないご飯に抵抗がある子もいましたが、徐々に白米本来の味を感じられるようになったのか、よく食べられるようになってきました。給食のご飯はお米屋さんから精米したての米を仕入れています。炊き立てでとてもおいしいです。又、新米の時期には新米を届けてもらっています。お米はよく噛むと甘味が出、主菜や副菜やお汁と、いろんな味や食感を組み合わせると味わう事ができます。“幼い頃の食の経験はその人の一生を左右する”と言われるくらい大切な時期です。食材そのものの味を『おいしい!』と感じられるように育てたいと思います。

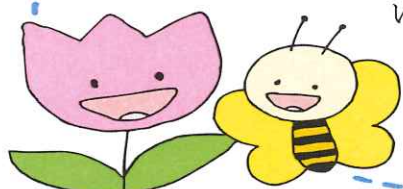
3月 給食だより

目標 一年を振り返ろう

今年度も早いもので最後の月となりました。あと一か月もすると、ぞう組さんは小学生に。きりん、ぱんだ、うさぎ、りす、ひよこ組さんはひとつずつお兄さん、お姉さんになりますね。子供達は一年で目ざましく成長するものだと思えて感じます。そして、4月に比べると食べる量も増え、心も体もずいぶん大きくなりました。

朝、靴を履きかえ、給食室に「おはようございます！」と笑顔いっぱい大きな声が聞こえると、「さあ、今日もおいしい給食を作ろう！」と気合が入ります。そして、おいしそうに給食を食べている子供たちの顔を想像しながら調理するのが楽しみです。

それぞれのご家庭の食卓にはかなわないかもしれませんが、思い出の味を目指したいと思っています。そして、“食べられた達成感”と“食べる楽しさ”を感じながら一つずつ進級できるようにと願いを込めて給食作りに励みたいと思っています。



新型コロナウイルスの対応により
月末配布予定の給食だよりが遅くなり申し訳ありません。

♡カルピスでひな祭り♡

今年もカルピス（株）様より子どもたちの心と体の健やかな成長を願ってカルピスを頂きました。3日のおやつに白酒に見立て、おいしいおやつと一緒に頂きます。又、ひな祭りちらしのご飯は、ぞう組さんのリクエスト、狸おにぎりの味にしました。

お知らせ

お弁当の日
2日（月）

お誕生会
17日（火）

お別れ会
24日（火）

※4月の給食だよりは
4月6日の入園・進級式に
持ち帰らないです

リクエスト献立

今月もぞう組さんのリクエストメニューをできる限り献立に取り入れました。いつも元気いっぱいでおかわりも喜んで食べてくれるぞう組さん。思い出に残る給食になれば嬉しいです。また、進級児さんにもモリモリ食べてもらえるよう、給食を提供していきたいと思っています。

献立表の赤字の箇所がぞう組さん
からのリクエスト献立です。



こんだてひょう



R元年度
相愛保育園

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロ リー
月	16	ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ みそ汁 F	米/鶏肉/ひじき・ちくわ・きゅうり・人参・大豆/えのき さつま芋・玉葱・豆腐・カットわかめ・ねぎ/みかん		636
火	3	ひな祭りちらし ピザハンバーグ 花麩のすまし汁 F	米・揚げ玉・卵・人参・グリーンピース/合挽肉・玉葱・卵 パプリカ・ピーマン・チーズ/花麩・小松菜・玉葱・えのき/ オレンジ	カルピス	574
水	4 18	ご飯 チキンナゲット スパサラ シチュー F	米/チキンナゲット/スパゲティ・きゅうり・人参・ハム/ベーコン じゃが芋・人参・玉葱・コーン缶・グリーンピース/りんご	揚げたこ焼き	604
木	5 19	ご飯 鮭のみそマヨ和え 和え物 ニラ玉スープ F	米/鮭/キャベツ・人参・小松菜・ごま・かつお節/ニラ・玉葱 しめじ・カットわかめ・卵/バナナ	フルーチェ ドーナツ	527
金	6	ご飯 千草焼き キャベツのツナサラダ すまし汁 F	ご飯/卵・干椎茸・かにかま・いんげん/キャベツ・きゅうり 人参・コーン缶・ツナ/大根・玉葱・ねぎ・かまぼこ・豆腐/ りんご		572
月	9 23	ご飯 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト みそ汁 F	高野豆腐・人参・卵・グリーンピース/じゃが芋・人参・キャベツ 玉葱・ベーコン/小松菜・えのき・かぼちゃ・油揚げ/ オレンジ		594
火	10 31	しょうゆラーメン 添え野菜 揚げ餃子 揚げ焼売 F	中華麺・卵・豚肉・もやし・人参・キャベツ・コーン缶 青梗菜/ブロッコリー/餃子/焼売/みかん	おにぎり	588
水	11 25	ご飯 牛肉のカレー炒め 大根サラダ すまし汁 F	米/牛肉・人参・玉葱・ピーマン・蓮根・ごま/大根・きゅうり かにかま/じゃが芋・人参・法蓮草・豆腐・油揚げ/りんご		553
木	12 26	ご飯 唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 F	鶏肉・にんにく・生姜/マカロニ・きゅうり・人参・ハム・牛乳/ 豆腐・しめじ・大根・ねぎ・油揚げ/バナナ	りんごケーキ 蒸しちくわ	607
金	13 27	ご飯 白身魚フライ 中華和え かにかまスープ F	米/白身魚/キャベツ・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま/玉葱 かにかま・コーン缶・カットわかめ・ニラ/オレンジ		542
誕生日会	17日 (火)	～リクエストランチ～ 牛丼 漬物添え 野菜たっぷりみそ汁 ヤクルト	米・牛肉・竹輪・糸こんにゃく・玉葱・ねぎ・人参/漬物/ ごぼう・人参・大根・白菜・しめじ・小松菜・豆腐/ヤクルト	お楽しみ	-
お別れ会	24日 (火)	ウインナーカレー F盛り合わせ ヨーグルト	米・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・かぼちゃ・コーン缶 ウインナー/りんご・バナナ /ソフール	カステラケーキ	-

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおや欄に記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標（副食・おやつ・米飯を含む）です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal



白ご飯

保育園の給食の主食は行事食以外は乳児のおにぎり、幼児のご飯、ともに白ご飯です。

以前は乳児組の主食はふりかけ等の味をつけて提供していましたが、今は白ご飯です。はじめは味がついていないご飯に抵抗がある子もいましたが、徐々に白米本来の味を感じられるようになったのか、よく食べられるようになってきました。給食のご飯はお米屋さんから精米したての米を仕入れています。炊き立てでとてもおいしいです。又、新米の時期には新米を届けてもらっています。お米はよく噛むと甘味が出、主菜や副菜やお汁と、いろんな味や食感を組み合わせると味わう事ができます。“幼い頃の食の経験はその人の一生を左右する”と言われるくらい大切な時期です。食材そのものの味を『おいしい!』と感じられるように育てたいと思います。