



# 3がっ のこんだて

令和5年2月28日

開南幼稚園

あっという間に春がおとすれ、ご進級・ご卒園の季節になりました。給食後にお皿を運んでくる姿や畑の大根を給食室に持ってきてくれる様子を頼もしさや、たくましさを感じる今日このごろです。みなさんはどんな給食を思い出しますか？今月は一年間を振り返りながらすこしてみましょ。



日にち 曜日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2 (木)	ふりかけごはん 野菜炒め 焼きぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・ぎょうざ 牛乳	米・麦・油	キャベツ・人参 玉ねぎ・ニラ しめじ・もやし いよかん	363	10.9
3 (金) ひなまつり 行事食	ちらし寿し 鶏のから揚げ 果物・牛乳	油揚げ・卵 鶏肉・牛乳	米・油・砂糖 片栗粉	かんぴょう・干し椎茸 人参・れんこん・ポエム 生姜・レタス・パイン	457	15.8
6 (月)	麦ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 味噌・牛乳	米・じゃがいも 糸こんにゃく・砂糖	人参・玉ねぎ・ポエム れんこん・バナナ	422	11.1
7 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	生姜・キャベツ・レタス 玉ねぎ・人参・きゅうり オレンジ	360	11.2
9 (木)	麦ごはん 赤魚のフライ 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	赤魚・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 ごま油	レタス・キャベツ 切干し大根・人参 しめじ・枝豆・大根 玉ねぎ・いちご	403	16.7
10 (金)	ドックパン ハムカツ・野菜サラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・鶏肉 牛乳	ドックパン・油 天ぷら粉・パン粉 ドレッシング パスタ	キャベツ・人参 水菜・コーン・玉ねぎ パイン	416	14.2
13 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え 春雨サラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 白ゴマ	生姜・パイン・人参 ほうれん草・春雨 もやし・キャベツ バナナ	413	13.4
14 (火)	カレーうどん 中華サラダ ぶどうゼリー・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	乾めん・ごま油 砂糖・カレールー	人参・玉ねぎ・しめじ もやし・キャベツ ブロッコリー・ぶどうゼリー	473	14.6

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります

給食をとおして学んだことを振り返ってみよう！

- ①食べる前には手を洗いましたか。
- ②「いただきます」や「ごちそうさま」を言うことができましたか。
- ③マナーをまもってお友だちと一緒に食べることができましたか。
- ④苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになりましたか。
- ⑤よくかんで味わって食べることができましたか。
- ⑥園の畑でみんなで作ったお野菜の味はどうでしたか。

おうちの方と話し合っ、新年度につなげていきましょう。



ご卒園おめでとうございます。

1月から3月までは年長ぐみのリクエストメニューを多く取り入れました。「全部食べることができた！」という自信を持って卒園をしてほしいためでもあります。子どもたちとは、給食をとおして、たくさんの成長ぶりを感ずることができました。これから卒園しても、食とともに健康的に過ごして欲しいと思っております。保護者の皆様にはご支援・ご協力をいただきましてありがとうございました。