



3月のこんだて

令和6年2月29日
開南幼稚園

この一年間、子どもたちは暑い日も寒い日も野菜作りや収穫など、先生と一緒にたくさんの体験をしてきました。また収穫した野菜を給食で味わう、という味覚経験もしてきました。この貴重な経験を忘れずに、これからも食を通して心も体も大きく成長してほしいと思っております。保護者のみなさまには一年間ご理解とご協力を頂きましてありがとうございました。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	さいろ	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
1 (金) ひな祭り	ちらし寿司 鶏のから揚げ かき玉汁・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・レンコン・菜の花 もみ海苔・生姜・レタス 玉ねぎ	477	15
4 (月)	カレーライス フライドポテト 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・じゃがいも カレールー・油 ドレッシング	玉ねぎ・人参・もやし きゃべつ・春雨・ポエム パイン	423	12
5 (火)	麦ごはん 春キャベツのメンチカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵・油揚げ 焼きちくわ 牛乳	米・麦・油 パン粉・てんぷら粉 こんにゃく・砂糖	玉ねぎ・きゃべつ レタス・切り昆布 人参・いちご	405	13.6
7 (木) リクエスト	食パン・手作りジャム ハムカツ・パスタ 野菜たっぷりスープ 果物・牛乳	ハム・牛乳	食パン・砂糖・油 天ぷら粉・パン粉 パスタ・コンソメ	りんご・キウイ・レモン汁 レタス・きゃべつ・玉ねぎ ピーマン・大根・しめじ 白菜・バナナ	450	8.7
8 (金)	麦ごはん 韓国風大根の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 果物・牛乳	豚肉・豆腐・味噌 卵・ちくわ・牛乳	米・油・麦 マカロニ・砂糖 ドレッシング	大根・人参・しめじ 長ネギ・生姜・にんにく ブロッコリー オレンジ	451	14.1
11 (月) リクエスト	麦ごはん 和風チキンカツ・ポテトサラダ さつま芋チップス 果物・牛乳	鶏肉・ハム・卵 牛乳	米・麦・油・パン粉 天ぷら粉・砂糖 マヨネーズ・さつま芋 じゃがいも	大根・玉ねぎ・万能ねぎ きゃべつ・きゅうり・人参 いちご	462	17.7
12 (火) リクエスト	しょうゆラーメン 野菜炒め・焼きぎょうざ 果物・牛乳	なると・豚肉 ぎょうざ・牛乳	麺・油 ラーメンスープ	わかめ・コーン・長ネギ 玉ねぎ・きゃべつ・もやし きくらげ・人参・にんにく バナナ	540	12
14 (木)	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切り干し大根の炒め物 味噌汁・ゼリー・牛乳	キス・卵・味噌 牛乳	米・麦・天ぷら粉 油・パン粉・砂糖 マヨネーズ	レタス・玉ねぎ・パセリ 切干し大根・しめじ・人参 枝豆・えのき・きゃべつ ぶどうゼリー	418	12.4

○ 仕入等の都合により献立の一部を変更することがあります。

一年をふりかえってみましょう

チェック

- ☐ 食べる前に手を洗うことができましたか。
- ☐ いただきます、ごちそうさまが言えたかな。
- ☐ おやつを食べ過ぎに注意して三食きちんと食べられましたか。
- ☐ かたい食べ物でもよく噛んで食べましたか。
- ☐ 苦手な食べ物が少しでも食べられるようになりましたか。
- ☐ 食べた後はお片付けできましたか。



ご卒園おめでとうございます

今月は年長さんからのリクエストメニューを多く取り入れました。お友だちと食べる思い出の時間になってほしいためでもあります。給食を通して、子どもたちのたくさん成長ぶりが見られました。身長も伸びてみんなたくましくなりました！これから卒園しても、食とともに健康的に過ごしてほしいと思っております。残りわずかな園生活をお友だちと一緒に楽しんでください。

福島県の郷土料理レシピ「みそかんぱら」

材料



小粒じゃがいも 1kg
みそ 110g
砂糖 110g
油 適量

作り方

- ①じゃがいもを皮付きのままよく洗い、水から硬めにゆでるか、または蒸します。
- ②油で火が通るまで転がしながら炒め、余分な油をキッチンペーパーでふき取ります。
- ③最後にみそと砂糖を絡ませながら炒めて出来上がりです。味付けは好みで調整してください。