



3月のこんだて

令和8年2月27日
開南幼稚園

この一年間、子供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、という味覚体験もしてきました。この貴重な経験を忘れずにこれから食を通じて大きく成長してほしいと思っております。一年間ご理解、ご協力をいただきまして、誠に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	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 (月)	ふりかけごはん 豚肉のしぐれ煮 もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦 糸コシ・砂糖	ゴボウ・人参・生姜・しめじ 玉ねぎ・もやし・ニラ りんご	400	14.5
3 (火) 節句	ちらし寿司 鶏のから揚げ 年長さん手作りデザート・牛乳	油揚げ・卵 鶏肉・牛乳	米・砂糖・油 でんぷ・片栗粉	かんぴょう・干し椎茸 人参・れんこん・菜の花 もみ海苔・生姜・にんにく レタス	430	14.6
5 (木)	麦ごはん おでん 三色ごまみそ炒め 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ 卵・味噌 牛乳	米・麦 こんにゃく 白ゴマ・砂糖	大根・ブロッコリー 人参・れんこん みかん	392	15.2
6(金) きりん リクエスト	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ 果物・牛乳	なると・豚肉 牛乳	麺・油・コーン ラーメンスープ 餃子皮	長ネギ・わかめ・玉ねぎ バナナ	452	16.6
9 (月)	麦ごはん チキンのレモンしょうゆ和え ミモザサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 バスタ・片栗粉 油・マカロニ ドレッシング	レモン汁・ブロッコリー レタス・人参・みかん	384	13.5
10(火) ろう リクエスト	わかめごはん さばの塩焼き ポテトサラダ・味噌汁 果物・牛乳	さば・卵・ハム 油揚げ・味噌 牛乳	米・じゃがいも マヨネーズ 砂糖	炊き込みわかめ・もやし ニラ・きゅうり・玉ネギ 人参・小松菜・大根 いちご	384	15.9
12 (木)	食パン・ロールキャベツ ポテトチップス コーンスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	食パン・パン粉 じゃがいも・油 シチューコーン シチュールー クリームコーン	キャベツ・玉ネギ パイン	449	17.4
13 (金)	五目ごはん チキンカツ 切干し大根の炒めもの 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・油 砂糖・天ぷら粉 パン粉・ごま油	干し椎茸・人参・ゴボウ レタス・切干し大根・しめじ バナナ	443	18.2
16(月) 年長 リクエスト	カレーライス コールスローサラダ ゼリー・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ コーン・油 カレールー	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・ぶどうゼリー	435	10.7

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。

一年間の食事を振り返りましょう。

この一年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。春は人参、夏はきゅうり、トマト、ピーマン、じゃがいも。秋は柿や大葉、カブやさつまい。冬は大根、チンゲン菜・・・園でみんな栽培し収穫された野菜もたくさんあります。旬の味を知ること、それぞれの持つ美味しさを給食でも毎年伝えていけたらと思います。またお家での食事バランスも含め、食事のマナーなどは守られていたでしょうか。ご家庭でも一年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができましたか
- 食事の準備や片付けを手伝うことができましたか
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか
- 姿勢を正しく食べることができましたか
- よく噛んで、味わって食べることができましたか
- 苦手なものでも食べることができましたか
- お友だちと楽しく食べることができましたか
- 食べることの大切さを知ることができましたか

お家の方と一緒にチェックして話し合ってみましょう！

給食レシピ チキンのレモンしょうゆ和え（4人分）

材料

鶏むね肉（カツ用） 25g8枚
塩・コショウ 少々
酒 小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2
水 20cc
レモン汁 小さじ2

作り方

- ① むね肉に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
 - ② 調味料をあわせ、煮とくす。
 - ③ ①に片栗粉をまぶし、油で中心部分まで揚げる。
 - ④ 油で揚げたむね肉に②の調味料をかけて出来上がり。
- ※そのほかに鶏ささみでも調理可能です。

（3月9日に給食実施予定）

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ