



きゅうしょくだより 3がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	水	せんべい	ごはん	おやこに まかろにさらだ おれんじ	せんべい	
2	木	さぶれ	ちらしずし	ちらしずし すましじる いちご	けーき	
3	金	ふれんちぱい	ごはん	やきにく ぽてとさらだ とまと ちゅうかすーぷ	ばーむくーへん	
4	土	かきもち	ぱん	ぱん ちーず くだもの じゅーす	くつきー	
6	月	おかき	ごはん	りんごかれー ふくしんづけ ふるーつさらだ	かりんとう	
7	火	せんべい	ごはん	はんぱーぐ そてー ぱいんかん みそしる	どーなつ	
8	水	おかき	ぱん	すぱげっていなぼりたん こんそめすーぷ ばなな	よーぐると	
9	木	かるしうむせんべい	ごもくごはん	ごもくごはん とんかつ ゆできゃべつ とまと すましじる	ぽっきー	
10	金	くつきー	ごはん	さかなのたるたるそーす ぶろっこりー とまと みそしる	ふれんちぱい	
11	土	せんべい	ぱん	ぱん ちーず くだもの じゅーす	くつきー	
13	月	くつきー	ごはん	おやこおむれつ ひじきのいりに すましじる	かるしうむせんべい	
14	火	びすけつと	ごはん	からあげのかれーふうみ きりぼしあえ わんたんすーぷ とまと	せんべい	
15	水	せんべい	ぱん	とんじるうどん しゅうまい そてー とまと	ほっとけーき	
16	木	さぶれ	ごはん	まーぼーとうふ にまめ あまずあえ とまと	ぷりっつ	
17	金	くりーむさんど	ごはん	はむかつ やさいさらだ こーんすーぷ みにぜりー	みれーびすけつと	
18	土	くつきー	ぱん	ぱん ちーず くだもの じゅーす	ふれんちぱい	
20	月	せんべい	ごはん	いりどり ちゅうかさらだ ぶろっこりー	せんべい	
22	水	かきもち	ごはん	こーんくりーむしちゅー おかかあえ りんご	えびせんべい	
23	木	うすやきせんべい	ごはん	てづくりころっけ きゃべつ とまと みそしる	おかき	
24	金	かきもち	ぱん	やきそば たまごすーぷ ぱいんかん	せんべい	
25	土	卒園式				
27	月	せんべい	ごはん	ここつとむし ぶろっこりー はるさめすーぷ おれんじ	びすけつと	
28	火	くつきー	ごはん	ちきんなげつと すていっくきゅうり ぱいんかん みそしる	てづくりあんまん	
29	水	ぷりっつ	ぱん	ごもくらーめん ごまあえ りんご	ぷりん	
30	木	さぶれ	ごはん	かきあげ きゃべつ とまと みそしる	せんべい	
31	金	せんべい	ごはん	にくだんご まよねーずさらだ おれんじ かきたまじる	かすてら	

寒さも和らぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる季節になりました。「食」を通じての経験は、※材料の都合により変更することがあります
 こどもの体や心の成長にとっても大切なものです。この1年間で、できるようになったことをふり返りながら、こどもたちと楽しんで食事をしましょう。
 ☆17日は年長さんのリクエスト給食です。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
 原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
 保存方法/要冷蔵(10℃以下)
 製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
 卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

☆☆☆白身魚の洋風焼き☆☆☆

【材料】

- 白身魚 40g
- 小麦粉 3g
- 油 0.8g
- バター 0.8g
- たまねぎ 4g
- ホールコーン 4g
- ピーマン 3g
- マヨネーズ 4g
- トマトケチャップ 4g
- 粉チーズ 1g

【作り方】

- ①油をひいた天板に、小麦粉をまぶした魚を並べ180℃～200℃で15分焼く。焼き上がり際にバターをいれる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、から炒りして冷ます。
- ③ホールコーンは水気を切り、ピーマンはみじん切りにする。
- ④Aに②と③を合わせ混ぜる。
- ⑤焼いた魚に④をのせ、さらに10分焼いて完成。

効率のよいエネルギー源 脂質

脂質は、1gあたり9kcalのエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。また、体をつくっている細胞の細胞膜の原料になります。脂質は大切な栄養素の一つですが、とりすぎると肥満を引き起こします。そして、メタボリック症候群や、動脈硬化などの原因になります。とりすぎないようにしましょう。

